# LECTURAS

LECTURAS.COM

PVP: Península 2,70 € • Canarias 2,80 €
0 3776
8 428019 000026

EXCLUSIVA

## GEMA LÓPEZ LUCE TIPAZO AL SOL DE MALLORCA

## LEONOR Y SOFÍA EL TALISMÁN DEL EQUIPO OLÍMPICO EN PARÍS

EXCLUSIVA

## TERELU HABLA DEL EMBARAZO DE SU HIJA

# "Me quedé sin voz cuando me enteré"

lanzarotecaliente.com

MORELLATO

VENEZIA 1930

GIULIA SALEMI

COLLEZIONE COLORI

# SUMARIO

www.lecturas.com

Nº 3.776 - 7 agosto 2024

4
**TERELU CAMPOS RESPONDE A TODAS LAS POLÉMICAS**
"He visto sufrir a mi hija por culpa de personas que dicen que la quieren", nos cuenta en exclusiva.

30
**GEMA LÓPEZ, DE VACACIONES EN MALLORCA**
La periodista se relaja en la playa.

12 a 18. **Siete días.**

26. **Juegos Olímpicos**
Todos los momentazos de la inauguración de París.

34. **Eva Longoria se muda a Marbella**
Se ha comprado una casa en la Costa del Sol.

36. **Lidia Torrent**
De relax con su familia tras su regreso a la televisión.

38. **Álvaro Muñoz Escassi**
Así es el modus operandi del jinete con sus relaciones.

42. **Sara Carbonero**
"Vida, estos años no me das tregua y me estás retando fuerte", dice en sus redes.

44. **Lolita**
Saca las uñas por su padre como uno de los creadores de la rumba catalana.

46. **Adiós a Teresa Gimpera**
La actriz, icono de belleza y libertad para una generación, fallece a los 87 años.

50. **Aitana**
No logra vender su casa de 1,5 millones de euros.

52. **Roberto Leal**
Así son sus vacaciones familiares en Camboya.

54. **Marta Peñate**
Ganadora de 'Supervivientes All Stars'.

56. **El diario de Jorge**

58. **Ramón García**
"Nunca he trabajado por dinero", nos dice.

60. **La hora negra. Por Mayka Navarro**
El último intento para salvar a Daniel Sancho.

64. **El príncipe Guillermo**
Polémica por su sueldo y sus impuestos.

66. **Katy Perry**
Arrasa en su paso por Barcelona e Ibiza.

68. **Jennifer Lopez**
Cumple 55 con una fiesta de 'Los Bridgerton'.

74 a 76. **Actualidad**

78. **Pasatiempos**

97. **Horóscopo**

70
**ROSALÍA TRIUNFA EN PARÍS**
Acapara las mirada junto a su novio, Jeremy Allen White, en el evento más glamouroso de los JJ OO.

20
**EL GRAN CAMBIO DE LEONOR Y SOFÍA**
Por Pilar Eyre.

## LECTURAS Práctica

81 **Moda** Los vestidos ideales para este verano.

86 **Belleza** Pelo perfecto aunque estés en la playa.

88 **Nutrición** Protégete del sol también con la dieta.

Terelu Campos cumplirá 59 años el próximo 31 de agosto. En otoño está previsto que Alejandra, su única hija y fruto de su matrimonio con Alejandro Rubio, dé la bienvenida junto a Carlo Costanzia al que será su primer nieto.

**EXCLUSIVA**

## TERELU REPONDE A TODAS LAS POLÉMICAS

# "He visto sufrir a mi hija por culpa de personas que dicen que la quieren"

La presentadora vive un momento agridulce, feliz porque se estrenará como abuela, pero muy dolida con los que le están amargando el embarazo a su hija Alejandra

**“Lo peor ha sido no poder hacer nada cuando he visto a mi hija desbordada y vulnerable. Eso ha sido una puñalada en mi corazón”**

**“Mi problema con la voz ha sido emocional. Perdí la voz al saber que Alejandra estaba embarazada y no podía decírselo a nadie”**

Carlo Costanzia, el ‘yerno’ de Terelu y futuro papá de su nieto, es el hijo mayor de Mar Flores, nacido del primer matrimonio de la modelo con el conde italiano Carlo Costanzia.

**“Utilizan a mi hija para hacerme daño. ¡Que se metan conmigo! Me parece muy cutre, muy cruel y perverso. ¡Borra el nombre de mi hija de tu sucia boca!”**

**“Quiero que me llamen abuela. Este año le diré a mi padre en el cementerio: ‘Ay, que vas a ser bisabuelo”**

Terelu Campos posa en bañador en nuestras páginas y desnuda como nunca sus sentimientos a cinco meses de convertirse en abuela. Desvela en exclusiva lo que ha sufrido por su hija Alejandra tras las críticas que ha recibido después de anunciar su embarazo. "La utilizan para hacerme daño", afirma.

**▸¡Es tu primer reportaje en bañador como abuela!**

-Como proyecto de abuela. Y si me tengo que comparar con la otra abuela [Mar Flores], las comparaciones son odiosas. Soy consciente de que me van a decir muchas cosas y me lo tomo con humor. Tengo una vida mucho más castigada por temas de salud, no soy la que era hace 12 años cuando hice la portada de Interviú. Ya tenía el tumor, me lo detectaron una semana después.

**▸Estás estupenda.**

-No, estupenda está ella [Mar] y lo estará siempre, ha sido siempre bellísima, con un cuerpazo. La veo en Instagram, aunque no sé decirte si la sigo o no la sigo.

**▸La sigues.**

-Pues será de antes [del embarazo de Alejandra].

**▸En cambio,**

**"He tenido buenos compañeros y otros que creía que lo eran. Algunos he creído que eran amigos y no lo eran. El problema lo tienen ellos"**

**ella no te sigue a ti.**

-No tengo ni idea, no sé ni cómo se ve eso [risas].

**▸¿Llegado el momento, conocerás a Mar Flores?**

-¡Claro! Es lo natural. ¡Qué voy a tener yo en contra de alguien que no conozco y que, además, es la madre de la persona que hace feliz a mi hija!

**▸¿Has adelgazado mucho estos últimos meses?**

-Sí, ha habido mucho sufrimiento. Tengo estómago, porque retengo líquidos, pero de piernas he adelgazado bastante.

**▸¿Antes tenías más complejos que ahora?**

-Las personas somos mucho más que un cuerpo. Intento poner humor a una tragedia. Aunque haya ido de valiente, me he comido mis miedos y los he sufrido mucho.

**▸¿Cómo estás de salud?**

-De las revisiones del cáncer de mama, bien. En enero dejo la pastilla, el tratamiento hormonal. Como me dio otro cáncer cuando la dejé la otra vez después de cinco años, me cuesta.

**▸Has tenido un problema en la voz, debe ser muy duro no poder hablar.**

-Es claustrofóbico, la voz es mi arma de trabajo. He pasado momentos de terror. He sufrido mucho. Desde hace años tengo un edema de Reinke. Creo que el problema de la voz ha sido emocional. Perdí la voz al saber que Alejandra estaba embarazada y no podía decírselo a nadie.

**▸¿Ya te has mentalizado para ser abuela?**

-Sí, quiero que me llamen abuela. La vida me ha hecho tener experiencias muy diferentes, como la muerte violenta de un padre con tan solo 18 años. Se han cumplido ahora 40 años desde que decidió marcharse. Es increíble todo lo que he evolucionado en estos años y todo lo que él se ha perdido. Las primeras veces que fui al cementerio a verlo todo eran reproches, me costó mucho, más de 25 años. Y este año le diré: "Ay, que vas a volver a ser bisabuelo". Mi madre ya no está [se emociona]. El año pasado, cuando fui a verlo, le dije: "Mamá necesita ayuda, está fatal". La ayudó de la manera menos cruel.

**▸¿La ayudó a irse?**

-Sí. Se lo pedí al Cautivo: "No puedo soportar verla sufrir más". Podría haber soportado que mi madre no me hu-

Terelu padece edema de Reinke, un proceso inflamatorio crónico de las cuerdas vocales. "Creo que el problema de la voz ha sido emocional", nos cuenta.

biera conocido, pero estando feliz, no en el estado de amargura y ansiedad en el que vivía. Se sentía desgraciada. Los últimos meses fueron tremendos. Siempre tuvo un grandísimo miedo a enfrentarse a la muerte. No hizo testamento, decía que eso le daba un yuyu... He escuchado a fantasmas en televisión afirmar cada absurdez, como que mi madre dejó testamento y a fulanito le dejaba esto, a menganito esto otro.

**▸¿Hablas con tu madre?**

-Sí, le pido que me ayude y sueño con ella.

**▸¿Son pesadillas?**

-Sí.

**▸¿La ves sufrir?**

-Sí. No consigo ver la imagen guapa de ella. La veo siempre delgadita, muy débil. De pronto me mira y… ahí es cuando me despierto, no quiero ver esa imagen.

**▸¿Te duele ver que usan su nombre en vano?**

-No solo me duele, me escandaliza que seamos la única familia a la que a su madre, que ha sido una institución en este país, se le siga faltando al respeto. Me escandaliza que nadie entienda nuestro duelo y nuestro dolor. Mi madre tuvo un cáncer y un ictus, pero nada ha sido tan terrible como su deterioro cognitivo. La enfermedad se comió la mente de mi madre, la devoró, la hizo sufrir y la consumió físicamente hasta dejarla cadavérica. ¿Y yo tengo que pedir perdón? ¿A quién? ¿A qué colaborador?

**▸Algunos se quejan de que no les tenéis en cuenta cuando, según ellos, Teresa les quería mucho.**

-Es surrealista. Se nos ha muerto nuestra madre y el dolor lo tienen los demás. ¿Somos nosotras las que tenemos que preguntar cómo llevan la ausencia de nuestra madre? No tengo ningún mensaje de las personas que se dan golpes de pecho hablando de lo mucho que querían a mi madre y nos insultan a nosotras. ¿Creen que ella les hubiera querido, arrasándonos así?

**▸Llama la atención que hicierais una misa por vuestra madre y se liara.**

-¡Y encima, mintiendo! Fue una misa privada, ni siquiera era solo por ella. Vinieron las personas que estaban cada domingo con mi madre. "¿Y por qué no nos ha llamado?", escucho. Me estás poniendo verde por las televisiones y vas sembrando porquería y mentira, ¿y me tengo que quedar yo con cara de gilipollas y llamarte? Pero es que los que fueron, encima, dicen que no se les trató bien.

**▸Como Meli Camacho, que era amiga de tu madre.**

-Lo que hayan dicho sobre mí, que si soy falsa, me resbala. ¡Pero lo que se han permitido decir de mi hija…! ¡Se acabó! ¡He visto a mi hija sentir tanto! Para una persona que está gestando lo más importante es que no viva en la ansiedad y el estrés. ¡He visto sufrir tanto a mi hija por personas que dicen que la quieren! ¡Borra el nombre de mi hija de tu sucia boca! Sé que a Alejandra esto le va a molestar, pero va a ser madre y algún día lo entenderá.

**▸Dijiste a tu hija que la iban a acribillar después de la exclusiva. ¿Creías que la iban a linchar hasta tal punto?**

-No. Vivimos en una doble moral, luego va Tamara Falcó, vende una exclusiva y no les veo arrancarle la piel a tiras porque cobra.

**▸¿Ves detrás de esos ataques odio hacia ti?**

-Sí. Por eso me duelen, utilizan a mi hija para hacerme daño. ¡Que se metan conmigo! Me parece muy cutre, muy cruel y perverso.

**▸¿Te has sentido odiada?**

-Sí.

**▸Tuviste que sufrir mucho.**

-He estado inmersa en tal estado de angustia que cuando me llegaba un mensaje

**"Mi madre tuvo un cáncer y un ictus pero nada ha sido tan terrible como su deterioro cognitivo"**

**"La enfermedad se comió la mente de mi madre, la devoró y la consumió físicamente hasta dejarla cadavérica"**

Tras el final de 'Sálvame' Terelu fichó como colaboradora de 'Mañaneros' y 'D Corazón' en La 1 y más tarde entró como colaboradora en '¡De viernes!' en Telecinco.

**"Me fui de 'Sálvame' con una mano delante y otra detrás y hago malabarismos para sobrevivir. No estoy arruinada pero el dinero que tengo es para vivir"**

**"Tengo una persona de servicio, es el lujo que me permito. Me da miedo sentirme desvalida, estar sola y que me pase algo de salud"**

**“Es surrealista. Se nos ha muerto nuestra madre y el dolor lo tienen los demás”**

**“No tengo ningún mensaje de los que se dan golpes de pecho hablando de lo mucho que querían a mi madre y nos insultan. ¿Creen que ella les hubiera querido, arrasándonos así?”**

diciéndome “felicidades” me preguntaba: “¿Por qué?”. Estaba tan centrada en que no hicieran más daño a Alejandra que no me daba cuenta de que me felicitaban porque iba a ser abuela. Mi hija toma sus decisiones, lleva años viviendo de lo que gana. No me ha pedido un duro para un alquiler en la puñetera vida, pero aunque me lo hubiera pedido… no habría pasado nada. Es más, cuando he tenido algún problema, mi hija me ha dicho: “Mamá, si necesitas algo, dime”.

**▸¿Te has llegado a sentir culpable de lo que le estaban haciendo a tu hija?**

-Hasta ese punto no, es todo una cadena: si no fuera mi hija a lo mejor no salía en una portada. En los últimos años, y no sé por qué, se ha creado un clima de hostilidad. Ya se le faltó a mi madre al respeto en los últimos años de su vida. Con nosotras se ha tenido muy poca caridad cristiana. Y eso lo ha pagado Alejandra. Yo pagué los enemigos de mi madre y ella está pagando los míos.

**▸¿Has llegado a temer por tu hija?**

-He estado bastante preocupada. Necesitaba que se tranquilizara. Alejandra es inquieta y se revuelve contra la injusticia. Ella piensa: “¿Qué delito he cometido?”

**▸Ver a tu hija con esa ansiedad ha tenido que dolerte.**

-Lo peor ha sido ver a mi hija sufrir. Y no poder hacer nada cuando la he sentido desbordada y vulnerable... eso ha sido una puñalada en mi corazón. Sobre todo cuando eso ha venido de gente que se ha hartado de decir que la querían. ¡Esos ya no me encuentran a mí! Aún soy capaz de aprender y no puedes tratar igual al que te trata bien que

al que te trata mal.

**▸¿Te duelen más esas críticas viniendo de compañeros?**

-He tenido buenos compañeros y luego otros que creía que lo eran. Incluso otros que he creído que eran amigos, y amigas, y no lo eran. El problema lo tienen ellos.

**▸Belén Esteban dijo en una exclusiva que te ha bloqueado y que está muy decepcionada contigo.**

-No tengo nada que decir. Cuando quiero, quiero. No te quiero hoy y mañana te quiero cuarto y mitad. Y en ese querer, puedo tener una diferencia de opinión, pero no paso nunca una línea porque te quiero. Si me dicen esas cosas, entonces que no digan que me quieren. No me engañes, ¡es innecesario! No voy mendigando cariño, tengo magníficos amigos.

**▸¿Ya conoces más a Carlo?**

-Sí, claro. El otro día estuvieron cenando en casa conmigo. Es muy cariñoso. Tengo muy buena relación con él.

**▸"Ha estado solo 5 minutos hablando con él y ya le ha parecido inteligente", se te ha criticado.**

-Hablan desde la ignorancia, estuve muchas horas con él. Me parece inteligente por su manera de hablar, su vocabulario, la calma que tiene y su autocontrol.

**▸¿Viste su entrevista en '¡De viernes!' contando su problema de adicciones?**

-No. Hay momentos en los que uno necesita echar fuera para poder avanzar. Hacía mucho tiempo que no veía a Alejandra tan feliz, eso es lo que me importa.

**▸¿Es cierto que le prestaste 50.000 euros a un exnovio y que nunca te los devolvió?**

-Nunca, en muy pocas situaciones he tenido ese dinero en el banco. Alguien me debe un dinero que no sobrepasa mucho los 10.000 euros.

**▸Has recibido críticas por tener muchos gastos: chófer, servicio...**

-Sí. [Irónica] No tengo jardín en casa pero me gusta tener jardinero. Tengo una persona de servicio, es el lujo que me permito. Me da miedo sentirme desvalida, estar sola y que me pase algo de salud.

**▸Se ha dicho que tienes problemas económicos, que estás arruinada.**

-No estoy arruinada pero el dinero que tengo es para vivir. Vendí la casa y vino el declive de mi madre, lo que me llevé se fue en el bienestar de mi madre. Me fui de 'Sálvame' con una mano delante y otra detrás y hago malabarismos para sobrevivir.

**▸¿Crees que cuando nazca el bebé las polémicas quedarán atrás?**

-Empieza una etapa muy bonita, es como si la vida me diera ahora, a través de este bebé, otra oportunidad de felicidad.

**▸El sufrimiento de tu hermana Carmen por la distancia con su hijo es horroroso.**

-Ver a mi hermana sufrir me desestabiliza la vida. Todo se solucionará.

**▸Siempre has dicho que Carmen es muy abnegada como madre.**

-Como madre y como abuela. Ya te digo yo que este niño va a estar más con su tía abuela que con su abuela [risas]. El bebé se va a llevar muy poco tiempo con su primo [el nieto de Carmen].

**▸¿Te imaginas quedar las dos con vuestros nietos en un parque?**

-Si Dios quiere, lo veréis.

Por Karmele Izaguirre Fotos: Garófano/ Pedro Pernía. Peluquería: Mariant Rojo
Agradecimientos: Alba Conde, Dolores Cortés, Isabel Gomila, Ory, Eduardo Navarrete y Azarey Shoes.

El 5 de septiembre se cumplirá un año de la muerte de Teresa Campos. "He adelgazado. Ha habido mucho sufrimiento. Intento poner humor a una tragedia. Aunque haya ido de valiente, he sufrido mucho", revela.

MIENTRAS SUS HIJAS ESTÁN EN PARÍS

# FELIPE Y LETIZIA INICIAN SUS VACACIONES EN MALLORCA

Tras asistir a la ceremonia de apertura de los Juegos Olímpicos en París, Felipe y Letizia pusieron rumbo a Mallorca para disfrutar de sus vacaciones de verano. Primero llegó el Rey para empezar sus entrenamientos para la Copa del Rey de vela y al día siguiente aterrizó Letizia para presidir la clausura del festival Atlántida Film Fest, una de sus citas favoritas del verano, ya que es una gran aficionada al cine. Por primera vez, los Reyes vivieron sus primeras jornadas en Mallorca sin sus hijas, ya que Leonor y Sofía estaban en París apoyando a la delegación española.

Felipe VI (56) aterrizó en Mallorca el día 28 para empezar con los entrenamientos para la Copa del Rey de vela tras asistir con Letizia a la inauguración de los JJOO en París.

El rey compite en el Aifos y se encargó de llevar él el timón.

Letizia (51) aterrizó en Palma el domingo para presidir la ceremonia de clausura del festival de cine Atlántida Film Fest. Tras ella, el actor Michael Douglas.

Desde que empezaron sus problemas con los pies, Letizia se decanta por zapatos con tacón cómodo.

Letizia entregó a Michael Douglas (79) el premio Masters of Cinema. Según el actor, Palma es su segunda casa.

Para la ocasión, Letizia se decantó por un seductor vestido lencero gris perla de Boss y sandalias de Mango.

VACACIONES EN IBIZA

# MAR FLORES PRESUME DE BIQUINI A PUNTO DE SER ABUELA

Las vacaciones de Mar Flores (55) en Ibiza continúan. Si semanas atrás la veíamos junto a un ejecutivo llamado Nicolás Corrochano, ahora Mar ha posado en biquini en su Instagram. La modelo se ha llevado estos días de vacaciones a sus hijos pequeños, dos mellizos de 13 años nacidos de su relación con su ex, Javier Merino (con el que tiene otros dos hijos de 21 y 17 años). Mar se convertirá en abuela este año gracias al bebé que su hijo Carlo espera junto a Alejandra Rubio, que supera ya los cuatro meses de gestación.

**Espléndida a los 55**

Mar está soltera tras finalizar en febrero una relación de ocho años (y varias idas y venidas) con el empresario Elías Sacal.

"HE AMANECIDO FELIZ", DICE

## Amaia Montero, pletórica tras su reaparición

La resaca de la actuación sorpresa de Amaia Montero (47) junto a Karol G –que subió al escenario tras dos años retirada– no puede ser más dulce. La cantante ha concedido sus primeras declaraciones después de esa reaparición que emocionó al país: "Estoy muy contenta, hoy he amanecido feliz y con una sensación muy bonita". Amaia aclara que no volverá con La Oreja de Van Gogh, pero sí está preparando su regreso en solitario.

85 ANIVERSARIO

# IT'S SUMMER
# IT'S JÚLIA

Júlia

Este verano llévate de regalo tus complementos I'm Júlia con tus compras de fragancia, cosmética y maquillaje. Disponible en tiendas de Perfumeria Júlia de España y Andorra y en perfumeriajulia.es. Consulta condiciones en tienda.

EN NUEVA YORK

# BLAKE LIVELY Y GIGI HADID, DOS SUPERHEROÍNAS

El estreno de 'Deadpool y Lobezno' en Nueva York tuvo dos estrellas de excepción, Blake Lively y su amiga Gigi Hadid, que eligieron dos estilismos que homenajean a los superhéroes del filme. Blake fue de rojo, el color de Deadpool, al que interpreta su marido, Ryan Reynolds, y Gigi de amarillo, como Lobezno, al que da vida de nuevo Hugh Jackman.

Apoyó a su marido, Ryan Reynolds

Blake acudió a apoyar a su marido, Ryan Reynodls, el protagonista de 'Deadpool y Loberno'. La pareja se casó en 2012 y son padres de cuatro hijos.

20 AÑOS DESPUÉS

## Elsa Pataky regresa a la televisión española

Gracias a su papel en 'Al salir de clase', Elsa Pataky (48) se hizo un hueco en la profesión. En 2004, cuando ya empezaba a consagrarse como una estrella, volvió a la pequeña pantalla durante una temporada de 'Los Serrano'. Desde entonces, su carrera ha transcurrido mayormente en los EE UU. Ahora, 20 años después, regresa a la televisión española para coprotagonizar junto al actor Maxi Iglesias 'Matices', una serie de la plataforma SkyShowtime que acaba de iniciar su rodaje en Zamora, Madrid y Canarias.

Tulipán Negro

1953

NUEVA FÓRMULA AÚN MÁS SUAVE Y CREMOSA

Tulipán Negro

1953

FRESA & NATA

GOURMAND INTENSITY

BATH AND SHOWER GEL

GEL DE BAÑO

NOURISHING

Creamy hydration

BRISEIS

Tulipán Negro 1953

NUBE DE ALGODÓN

GENTLE HYDRATION

Tulipán Negro 1953

CANDY FANTASY

SWEET HYDRATION

Tulipán Negro 1953

MANDARINA & LIMA

GEL DE BAÑO

INTENSE AND FRESH

BRISEIS

PERFUMES

tulipannegro.es

Cindy Crawford (58) y su hija Kaia Gerber (22) se decantaron por un look en negro para acudir a una fiesta.

DOS SUPERMODELOS

# CINDY CRAWFORD Y SU HIJA KAIA DISFRUTAN DE PARÍS

Turistas en la Ciudad de la Luz

A Cindy Crawford y su hija Kaia las separan casi cuatro décadas, pero les une su espectacular belleza y estilo. Ambas debutaron muy jóvenes sobre las pasarelas y también han demostrado su versatilidad como actrices. Ahora madre e hija han viajado hasta París, donde acudieron a la ceremonia de inauguración de los Juegos Olímpicos para animar al equipo estadounidense. También recorrieron la ciudad y se fotografiaron frente a sus icónicos monumentos.

Ni la lluvia desanimó a la supermodelo y a su hija por las calles de París.

LECTURAS

TE PRESENTA LA COLECCIÓN

# GAFAS DE SOL

Una selección de modelos inspirados
en las tendencias de esta temporada
¡Perfectas para tus looks de verano!

3ª ENTREGA

ELEGANCE

7 de agosto




CADA SEMANA REVISTA + GAFAS SOLO 5€

**Leonor y Sofía deben haber visto muchos vídeos de las princesas Isabel y Margarita cuando tenían su edad, ya que exhiben la misma sencillez y saludan con el mismo talante**

## Sus primeros Juegos Olímpicos

Leonor (18) y Sofía (17) no se perdieron ningún encuentro de la delegación española y animaron a los deportistas españoles con tanta energía que Leonor llegó a levantarse durante el partido de dobles de Nadal y Alcaraz.

FELICES EN PARÍS

# Leonor y Sofía, el talismán del equipo olímpico

En sus apariciones para animar al equipo español las hemos visto más desenvueltas que nunca y con una serenidad envidiable

## *No es por maldad*

por Pilar Eyre

Nos quejábamos de que no la veíamos y ahora la tenemos hasta en la sopa. Una sopa muy exquisita y deseada, eso sí. Me refiero a la familia real. Del ostracismo hemos pasado a la sobrexposición: no hay evento que se celebre aquí o allende nuestras fronteras que no cuente con la presencia de Letizia, Felipe o sus hijas Leonor y Sofía. Desde el día de la jura de la princesa heredera hasta esta semana en Palma o la anterior en París, pasando por viajes a Dinamarca, Holanda y Guatemala, todos los actos relacionados con el premio Princesa de Girona, sus visitas a Barcelona y los actos propios de la agenda, han contado con la familia al completo o con parte de ella. **A vuelapluma me han salido cuarenta eventos, además de los posados para el aniversario de la proclamación de Felipe como rey y los relacionados con la cadete Borbón en Zaragoza.**

### DE NIÑAS A MUJERES

No hay día en que no se facilite a la prensa una foto con sus actividades, cuando antes eran los periodistas los que tenían que suplicar que se les diera alguna información. Los cuatro están de estreno. Leonor y Sofía porque han pasa-

Letizia apareció espectacular con un vestido de Dior en la recepción de los atletas de la delegación española en la embajada de España.

Durante la gala inaugural, la delegación española cruzó el Sena en el barco número 25.

Desde las gradas y cubiertos con el chubasquero que la organización repartía a todo el mundo, los Reyes aplaudieron con ahínco a los españoles a su paso.

do de niñas a mujeres en cuestión de semanas y ahora lucen desenvueltas, guapas, aplomadas, brillan con la luz propia de su juventud y también de su sonrisa radiante, y esgrimen una serenidad envidiable incluso para una señora como yo que las triplica en años. **Pienso que deben haber visto muchos vídeos de las princesas Isabel y Margarita de Inglaterra cuando tenían su edad, porque exhiben la misma sencillez y saludan con el mismo talante:** cuando fueron a ver el partido de Alcaraz tuvieron que caminar como cincuenta metros solas, sin que nadie las reconociese, bajo los focos de las cámaras. Y no tropezaron ni apearon la sonrisa ni un momento. Eso es tener madera. Incluso diré que, a Alcaraz y Nadal, acostumbrados a tratar con los mandatarios más importantes, se les veía algo cohibidos ante la desenvoltura de las princesas. Pero los padres también están de estreno. Felipe se ha soltado y de ser un señor envarado, que, por no querer parecerse al campechano de su padre pecaba por lo contrario y resultaba antipático y estirado, se ha convertido en un padre tan devoto y entregado que más parece abuelo que padre. **Cuando mira a sus hijas sus ojos se enternecen, aunque quiere reprimirse,** no olvidemos que lleva la misma sangre prusiana que su madre, que nunca mostraba sus sentimientos en públi-

co. Pero no puede evitar que, como dice el pueblo llano, se le caiga la baba. Y qué decir de Letizia. Estos últimos meses han sido terribles, desde el mes de octubre arrastra una cadena al cuello que no la dejaba casi respirar. La veíamos con la mandíbula tan tensa en los actos que temíamos que le causara bruxismo y los miembros tan rígidos que estuve a punto de recomendarle mi fisioterapeuta. Pero, con el corazón destrozado, profundamente humillada, tenía que sacar todos los días fuerzas de flaqueza para enfrentarse a sus obligaciones y a los ciudadanos. Ese río subterráneo de maldades que se esgrimían contra ella amenazaba con desbordarse, salir de las cloacas e inundarlo todo. La primera decisión que tuvo que tomar el nuevo jefe de la Casa fue "¿contestamos o no contestamos?". Al final la consigna "nosotros vamos a hacer nuestro trabajo, y lo vamos a hacer mejor que nunca" se ha revelado como la más acertada.

## LA RESILIENCIA DE LETIZIA

Cuando busquemos a partir de ahora la definición de re-siliencia en el diccionario saldrá solo una palabra: Letizia. Primero se notó en los actos a los que acudía sola. Redobló la preparación de los discursos dejando margen a la improvisación, ya que la reina tiene tablas. **En esta dura lucha contó con unas aliadas inesperadas: las feministas. Todas se pusieron a su lado. Como me decía un viejo cronista "con ese apoyo, y el de los jóvenes y de gente de izquierda, tenemos monarquía para rato**. Ha sido muy inteligente jugar esa carta". Y ahora ha tenido su explosión en los actos de París. Yo no creo haber visto más guapa a Letizia que con la capucha del impermeable que la orga-

Leonor hizo una selfi junto a su hermana durante un partido de dobles de voleibol playa en el que competían los españoles.

Las dos hermanas visitaron por sorpresa la Villa Olímpica y posaron juntas con los míticos aros.

## Fans de Alcaraz y de Rafa Nadal

Leonor y Sofía apoyaron a Alcaraz y Nadal en su partido de dobles que los españoles ganaron contra los argentinos. Después del partido, se hicieron un foto todos juntos.

Leonor y Sofía disfrutan de su tiempo juntas más que nunca. A finales de agosto Leonor parte a Galicia para seguir su educación militar y Sofía volverá al internado de Gales.

nización facilitaba a todos los espectadores, reyes o carpinteros. **Pasaba la cabeza cortada de María Antonieta y Letizia aplaudía como si fuera Robespierre.** ¡Y después ese desbordamiento de emoción con los deportistas españoles! Al unísono con su marido. Pudimos darnos cuenta de que había dos equipos en representación de España, el olímpico y el de nuestros reyes, tan entrenado como el primero.

### EMPODERADA Y SIN MIEDO

Ya en Palma, el domingo, en la clausura del Festival Atlántida, la reina fue la Letizia de antaño, la de las grandes ocasiones. Su entrada en el centro Cultural la Misericordia fue impactante. Los ojos de Michael Douglas hacían chiribitas al ver a la reina de España convertida en una sirena plateada y sexy. El vestido lencero, escotado y de una sutil tela que todo lo marcaba, nos mostraba a una mujer empoderada, orgullosa de su cuerpo y, sobre todo, sin miedo. Ole por ella. Por la mañana Felipe se entrenaba en la bahía de Palma para la Copa del Rey de vela. Sus bermudas y su gorra descolorida por el sol debían tener por lo menos veinte años. Lo dicho, un gran equipo.

Síguela en www.lecturas.com

THE CULTURE OF BEAUTY

# ¡BELLEZA SEGURA!

Cuidado y protección de la piel y del cabello
para antes, durante y después de la exposición solar.

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS

Todos los productos de La Biosthétique están disponibles en su salón La Biosthétique
o en la tienda online www.labiosthetique.es.

CEREMONIA DE INAUGURACIÓN DE LOS JUEGOS OLÍMPICOS

# Lady Gaga y Céline Dion encienden la gran noche de París

Las artistas emocionaron por partida doble con sus actuaciones. Lady Gaga reveló que se había prometido y Céline volvió a cantar tras cuatro años retirada por su enfermedad neurológica

Lady Gaga (38) cantó a orillas del sena la canción 'Mon truc en plumes', de la bailarina francesa Zizi Jeanmaire, un clásico del cabaret de los años 60. La artista alquiló los pompones al cabaret histórico Le Lido y vistió un diseño de Dior.

La Torre Eiffel fue protagonista de un espectacular juego de luces y proyecciones que hizo olvidar el disgusto por el aguacero que cayó durante buena parte de la ceremonia.

La ceremonia de inauguración de los Juegos Olímpicos de París nos regaló una colección de imágenes históricas que quedarán para siempre en nuestra memoria. La gran noche del deporte mundial encendió algo más que el pebetero olímpico en su gala inaugural. La actuación final, protagonizada por Céline Dion, iluminó los corazones de todos los espectadores por lo que tenía de simbólica. Era su primera actuación en directo tras cuatro años retirada de los escenarios por el síndrome de la persona rígida.

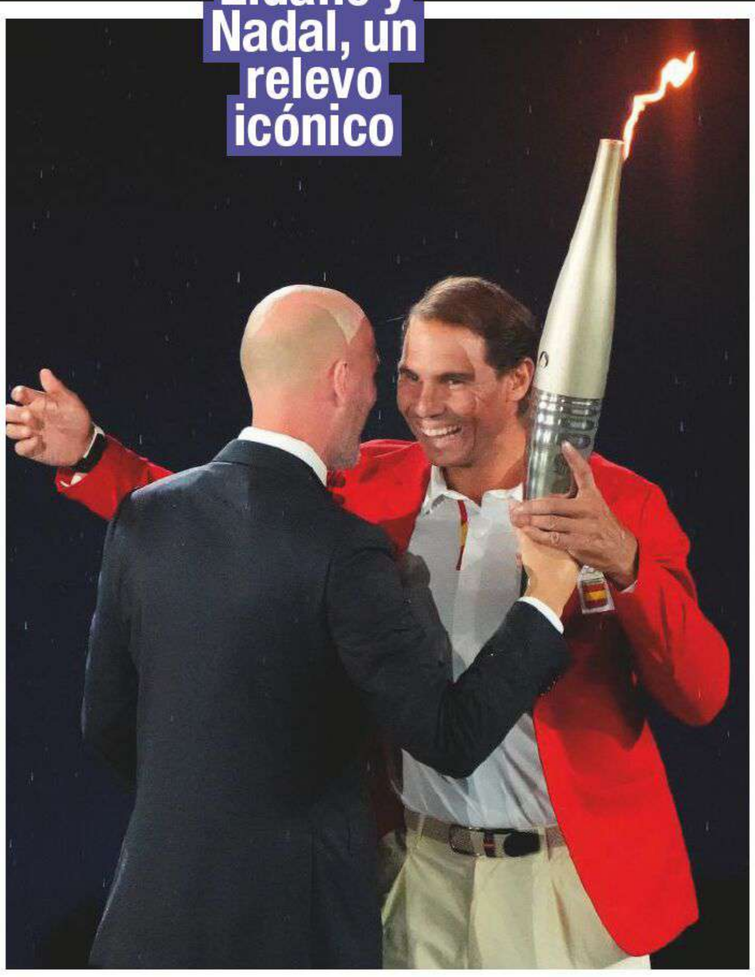
## VENCIÓ LA PERSEVERANCIA

Espléndida en su vestido de brillos y perlas de Dior, Céline interpretó la canción 'Hymne à L'amour', de Édith Piaf, des-

**Céline Dion (56) sufre el síndrome de la persona rígida, una afección neurológica que le provoca espasmos. Llevaba 4 años sin actuar en directo. "Mi corazón está con todos vosotros", dijo a sus fans al finalizar.**

**Nadal, de 38 años, fue tratado como una leyenda aunque es un deportista en activo porque estos serán, según ha anunciado, sus últimos JJ OO**

## Zidane y Nadal, un relevo icónico



Zinedine Zidane (52) traspasó la antorcha olímpica a Rafa Nadal (38) durante la ceremonia.

Nadal compartió luego la antorcha con Serena Williams, Carl Lewis y Nadia Comaneci.

La apertura de los JJ OO de París se clausuró con la imagen ya histórica de un globo aerostático alzando la llama olímpica, previamente encendida por los atletas Marie-José Perec y Teddy Riner, sobre los cielos de la ciudad.

Las princesas Amalia (20) y Alexia (19) de Holanda acudieron al Estadio Yves-du-Manoir junto a sus padres, los reyes Guillermo (57) y Máxima (53) para animar a la selección de hockey holandés masculino en su partido contra Sudáfrica.

El príncipe Alberto (66) y su esposa, Charlene (46) –exnadadora olímpica–, se protegieron de la lluvia de la gala con sendos chubasqueros.

Federico de Dinamarca (56) y Mary Donaldson (52) apoyaron a sus deportistas y estuvieron cariñosos entre ellos. En un momento dado, se hicieron una selfi.

de la Torre Eiffel, con el característico chorro de voz al que nos tenía acostumbrados, y que su enfermedad nos hizo temer que nunca más volveríamos a escuchar. Su síndrome es una afección neurológica que le provoca espasmos y agarrota los músculos, pero ella siempre ha tenido claro que no renunciaba a volver a los escenarios, por más que estuviese condenada a convivir con su dolencia. "Si no puedo correr, caminaré. Si no puedo andar, me arrastraré, nunca me detendré", decía en su reciente documental 'Soy Céline Dion'. Y en París obró el milagro.

**Pese a que se había especulado con varias cifras, tanto Céline Dion como Lady Gaga actuaron gratis**

### EL DEPISTE DE LADY GAGA

Su actuación fue la guinda de una ceremonia mágica que recreó grandes hitos de la historia de Francia y del deporte mientras las delegaciones de cada país se adentraban en un desfile olímpico de barcos por el Sena. Todo mientras Lady Gaga nos deleitaba con un show de cabaret, luciendo plumas al son de 'Mon Truc en Plume'. Pasada la actuación, cuando la cantante saludó al primer ministro francés, Gabriel Attal, presentó a su pareja, Michael Polansky, como "mi prometido", revelando sin querer que hay boda a la vista. La ciudad del amor hizo de las suyas una vez más. Pese a que se había especulado con todo tipo de cifras, tanto Céline Dion como Lady Gaga actuaron gratis en la ceremonia.

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.

**Luce su melena natural, con rizos**

Lejos de las exigencias de plató, Gema López (53) saca su lado más natural en la playa, donde se deja ver con una melena surfera y surcada de rizos.

**EXCLUSIVA**

**PRESUME DE FIGURA EN MALLORCA**

# Gema López se relaja tras un año clave

Tras el fin de 'Sálvame' ha encontrado su sitio en 'Espejo público' y su mejor recompensa son unas vacaciones con su madre y su hija en la casa que tiene cerca del palacio de Marivent

La periodista considera Mallorca su paraíso particular y esta escapada quiso compartirla con su madre y con su hija de 17 años.

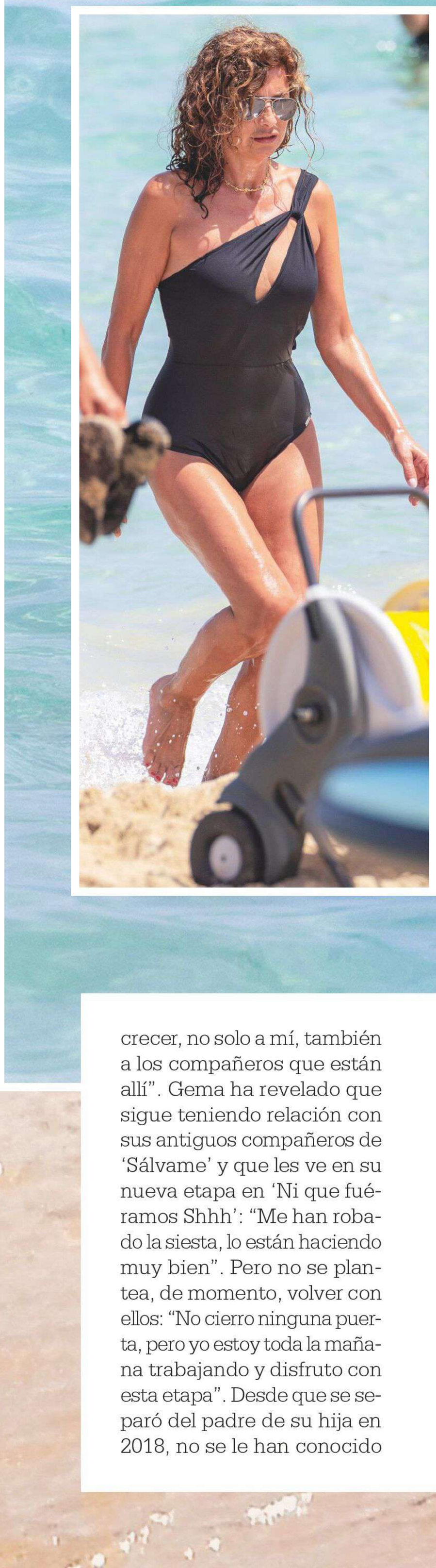
Este verano no tiene nada que ver con el del año pasado para Gema López. Si el verano de 2023 estuvo marcado por el abrupto final de 'Sálvame' y el miedo y la inquietud por su futuro laboral, este año respira tranquila tras afianzarse como una de las caras visibles de 'Espejo público'. Como recompensa a esta temporada que ha sido clave, la periodista se ha regalado unas vacaciones con su madre y con su hija de 17 años en Mallorca, que desde hace años es su paraíso particular. Allí tiene la periodista una casa muy cerca del palacio de Marivent, la residencia de los Reyes en la isla.

## VUELTA A CASA

Gema saltó a la fama hace dos décadas en 'Sabor a ti' y 'Dónde estás corazón', por eso volver a Antena 3 ha sido especial para ella. De su actual jefa, Susanna Griso, ha dicho: "Trabajar con ella es muy fácil, suena a peloteo, pero siempre lo he dicho, a mí me lo puso fácil, ella deja

**“Es muy fácil trabajar con Susanna Griso, suena a peloteo, pero yo siempre lo he dicho, a mí me lo puso fácil y deja crecer”**

**Además de su trabajo en la tele, Gema tiene una marca de ropa y ella misma ejerce de modelo en sus redes**



Gema López fichó en 2000 por ‘Sabor a ti’ de la mano de Ana Rosa Quintana y en 2003 empezó en ‘DEC’, allí coincidió con María Patiño y Chelo García Cortés.

crecer, no solo a mí, también a los compañeros que están allí”. Gema ha revelado que sigue teniendo relación con sus antiguos compañeros de ‘Sálvame’ y que les ve en su nueva etapa en ‘Ni que fuéramos Shhh’: “Me han robado la siesta, lo están haciendo muy bien”. Pero no se plantea, de momento, volver con ellos: “No cierro ninguna puerta, pero yo estoy toda la mañana trabajando y disfruto con esta etapa”. Desde que se separó del padre de su hija en 2018, no se le han conocido

**Gema sigue teniendo relación con sus compañeros de 'Sálvame': "Tengo contacto y les veo"**

**Días antes de aterrizar en Mallorca, se sometió a un tratamiento sin cirugía para estilizar el abdomen y la cintura**

Acerca de si se unirá a sus compañeros a 'Ni que fuéramos Shhh', Gema dice: "No cierro ninguna puerta, pero yo estoy toda la mañana trabajando y disfruto con esta etapa".

parejas o romances. Su prioridad son su hija y su carrera. Además de su trabajo en la tele, Gema tiene una marca de ropa con la que triunfa en las redes y de la que ella misma ejerce de modelo. A sus 53 años, tiene una figura espléndida que cuida con ejercicio y también se deja ayudar por tratamientos estéticos innovadores. Antes de empezar sus vacaciones, se sometió a uno con el que estilizó su abdomen y la cintura sin cirugía.

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias.

## Está soltera desde que se separó en 2018

Se separó en 2018 del padre de su hija y desde entonces no se le ha conocido ninguna pareja.

Eva Longoria (49) lleva desde 2016 casada con el empresario mexicano Pepe Bastón (56). Antes estuvo casada con el actor Tyler Christopher (entre 2002 y 2004) y el jugador de la NBA Tony Parker (entre 2007 y 2011).

Eva con su marido y su hijo, que ha cumplido 6 años estos días. La familia celebró su cumple con un chapuzón en la playa.

LA ACTRIZ SE HA COMPRADO UNA CASA EN LA COSTA DEL SOL

# Eva Longoria se muda a vivir a Marbella con su familia

Tras muchos veranos disfrutando de la costa malagueña, la actriz de 'Mujeres desesperadas' se ha instalado aquí con su marido y su hijo

“Mi hijo está enamorado de mí. Es como un chicle, está siempre pegado a mí. Mi hijo es el amor de mi vida”, le contó Eva a Vicky Martín Berrocal en su podcast ‘A solas con...’

La actriz, que saltó a la fama con ‘Mujeres desesperadas’, estuvo el año pasado rodando en España la serie ‘Tierra de mujeres’, que puede verse en Apple TV+.

## El hijo de Eva celebró su sexto cumpleaños

Eva y su peque se lo pasaron en grande alquilando una lancha de hidropedal con un tobogán incorporado.

A principios de 2023, Eva Longoria se compró una casa de 500 m² en Marbella y puso a la venta su mansión de Los Ángeles. Y el pasado mes de abril se instaló definitivamente allí. Ahora la hemos visto con su marido, Pepe Bastón, y su hijo, que acaba de cumplir 6 años, disfrutando de las playas marbellíes. Aunque es su primer verano como residente oficial de Marbella, Eva lleva mucho tiempo visitando la Costa del Sol. Descubrió Marbella de la mano de su amiga Melanie Griffith y el flechazo fue total. “Ya tengo mi casa en Marbella. Marbella es como un pueblito, pero lo tiene todo. Y puedes irte a Madrid o a Francia en cualquier momento”, ha dicho Eva.

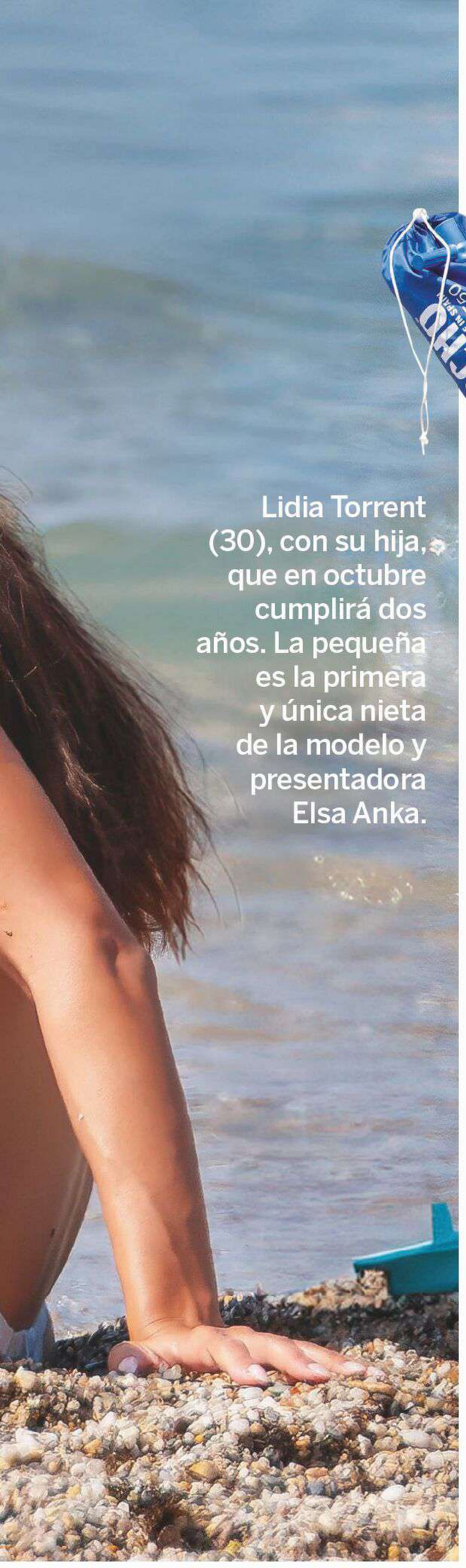
Por A.F. Couceiro. Fotos: Madphoto.

EN ALMERÍA

# Lidia Torrent, relax en familia tras su regreso a la tele

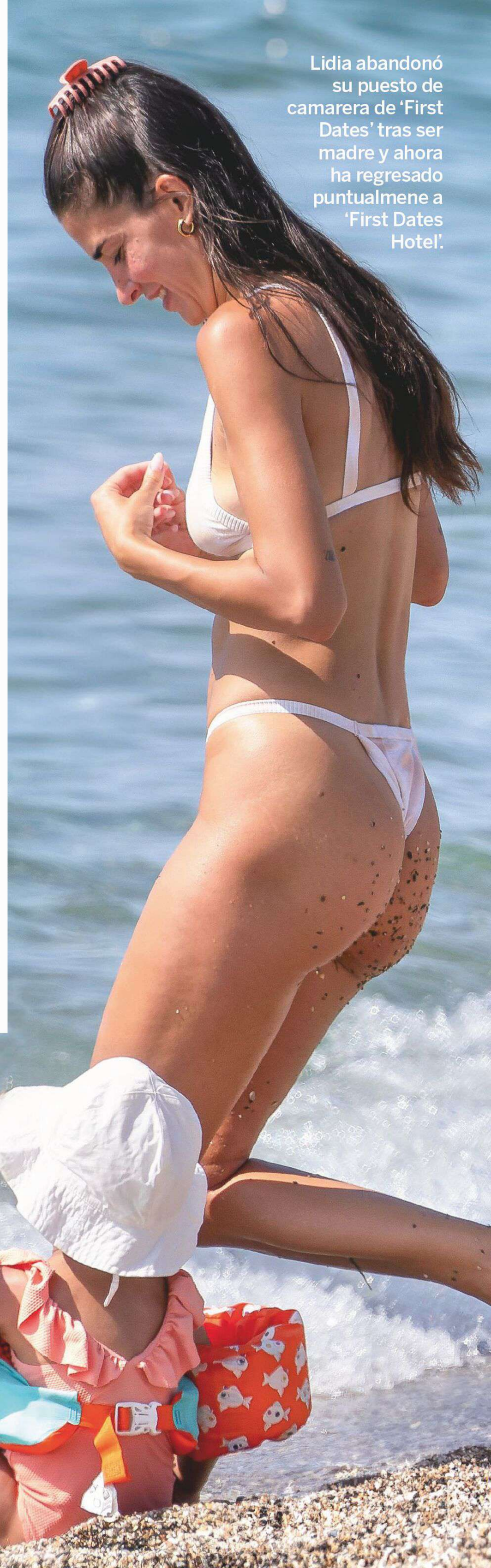
La hija de Elsa Anka, a la que vemos de recepcionista en 'First Dates Hotel', y su pareja, Jaime Astrain, disfrutan de la playa con su pequeña de casi dos años

Lidia y Jaime comenzaron su relación hace cinco años. El exfutbolista participó esta pasada primavera en 'Baila como puedas', el concurso de baile de RTVE.



Lidia Torrent (30), con su hija, que en octubre cumplirá dos años. La pequeña es la primera y única nieta de la modelo y presentadora Elsa Anka.

Jaime Astrain (36) nació en Madrid, pero siente un gran cariño por Almería, ya que su familia se trasladó a vivir a esta ciudad andaluza cuando él tenía un año y medio.



Lidia abandonó su puesto de camarera de 'First Dates' tras ser madre y ahora ha regresado puntualmene a 'First Dates Hotel'.

Lidia Torrent, hija de Elsa Anka, fue una de las camareras originales de 'First Dates', pero abandonó el puesto cuando fue madre de su pequeña, fruto de su relación con el modelo y exfutbolista Jaime Astrain. Ahora Lidia ha vuelto puntualmente como recepcionista de 'First Dates Hotel' y la hemos visto tomarse un descanso en familia en las playas de Almería.

## DÍAS DE SOL Y PLAYA

Han disfrutado del sol y el mar de las idílicas playas próximas al Cabo de Gata, uno de los rincones favoritos de la pareja y que visitan varias veces al año. Jaime, aunque nació en Madrid, se mudó aquí con su familia cuando solo tenía un año y medio. La hija de Lidia y Jaime es la primera y, por el momento, única nieta de la presentadora Elsa Anka, aunque muy pronto podrían darle un hermanito o una hermanita. "Me encantaría ser madre otra vez", ha declarado Lidia.

Por Montse Jolis. Fotos: Agencias.

Su fama de seductor, conquistador y mujeriego le precede. Son muchas las mujeres que han caído rendidas a los pies de Escassi (50). En 2010 protagonizó su propio reality, 'I love Escassi', donde buscaba pareja.

**Con pocas horas de diferencia, Escassi confirmaba su relación con Hiba Abouk, pero ella lo desmentía**

## EL MODUS OPERANDI DE TODO UN SEDUCTOR

# Famosas, divorciadas y con hijos, así son las conquistas de Escassi

Las relaciones del jinete siguen un mismo patrón. Solo una de sus ex, Lara Dibildos, sigue teniendo relación con él

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR:
x.com/byneontelegram
byneon
Neon147

La larga lista de conquistas de Álvaro Muñoz Escassi muestra que el jinete tiene predilección por un perfil determinado de mujer: famosa, divorciada y con hijos. La relación con la mayoría de ellas suele terminar como el rosario de la aurora, entre críticas y reproches. Solo una, Lara Dibildos, con la que tiene un hijo, sigue a su lado hoy y le defiende.

**1 Hiba Abouk.** Fueron la comidilla de la comunión de la nieta del Turronero. Escassi e Hiba Abouk sorprendieron a todos los asistentes por su cercanía y complicidad durante la gran celebración que tuvo lugar en Jerez y él se mostró muy atento con los dos hijos de ella. Escassi e Hiba se habían conocido unas semanas antes en Tarifa, donde la actriz grababa 'MasterChef Celebrity' y él acudió como invitado. Días después de la fiesta de El Turronero tuvieron otro encuentro en Tarifa, esta vez con sus respectivos hijos y luego se les ha visto besándose durante una escapada a Túnez. La actriz se separó hace un año del futbolista Achraf Hakimi, padre de sus dos hijos, de 4 y 2 años. La ruptura coincidió con la salida a la luz pública de que él había sido imputado por presuntamente violar a una joven de 23 años.

**2 María José Suárez.** Tuvieron un corto romance en 1996, la época en la que María José fue coronada Miss España, y se reencontraron en el verano de 2021 en República Dominicana, donde ella vivía por el trabajo de su exmarido y padre de su hijo de 6 años, el empresario Jordi Nieto, de quien se separó en junio de

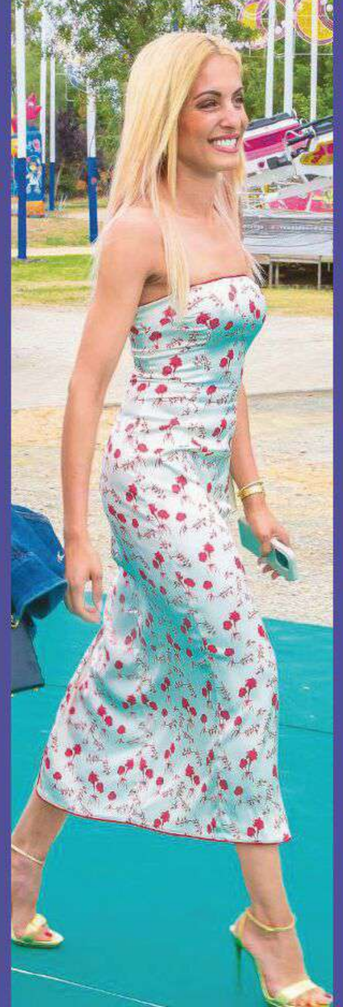
## "Solo somos amigos"

**Hiba Abouk ha cerrado una de las etapas más difíciles de su vida** tras su separación y disfruta de su primer verano de soltera en mucho tiempo.

✻ **Con pocas horas de diferencia, Escassi confirmaba** su affaire en 'Vamos a ver' y ella, en cambio, lo desmentía tajantemente ante los medios en la calle.

✻ **Según la protagonisa de 'Eva y Nicole', con Escassi solo hay una amistad:** "Álvaro y yo nos conocimos trabajando, me cayó genial. Además tenemos amigos en común, y eso ha hecho que coincidamos más y hayamos forjado una amistad que no es más que eso, una amistad". No hay nada que confirmar ni desmentir".

✻ **Abajo, Hiba y Escassi en la fiesta de El Turronero,** donde él estuvo muy atento con los hijos de ella y se les vio irse juntos.

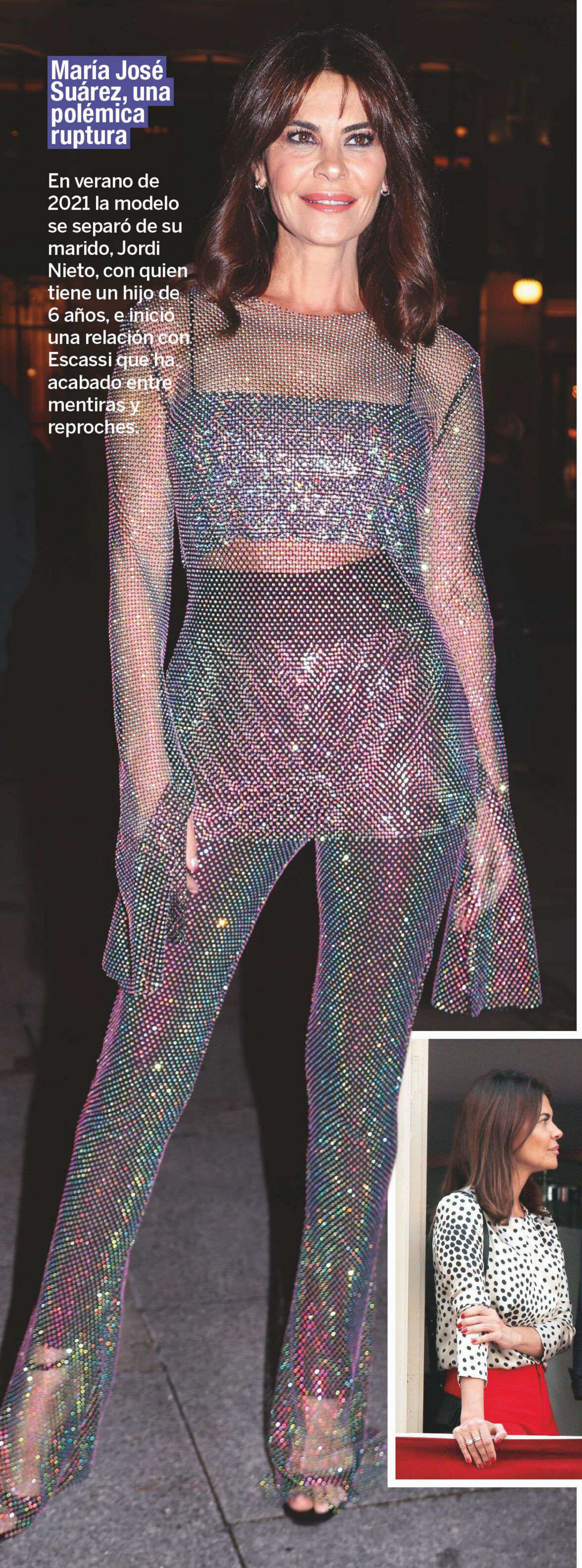


**Hiba Abouk, un flechazo surgido en 'MasterChef'**

Hiba (37) y Escassi dieron la campanada al aparecer juntos en una fiesta de El Turronero tras conocerse en 'MasterChef Celebrity'. La actriz se separó hace un año del futbolista Achraf Hakimi, con quien tiene dos hijos de 4 y 2 años.

## María José Suárez, una polémica ruptura

**En verano de 2021 la modelo se separó de su marido, Jordi Nieto, con quien tiene un hijo de 6 años, e inició una relación con Escassi que ha acabado entre mentiras y reproches.**



ese año. Al principio, María José se mostraba reacia a iniciar una relación con el jinete pero, al final, decidió dejarse llevar por el corazón y compartieron tres años de amor. Hasta que el pasado mes de junio María José anunció que habían roto definitivamente. Lo que parecía una ruptura amistosa ha resultado ser una de las separaciones más agrias que se recuerdan y en la que se ha destapado una historia de infidelidades y mentiras en las que se ha visto implicada una mujer trans con la que Escassi tuvo un encuentro íntimo mientras aún salía con María José. Escassi asegura que él y María José tenían una relación abierta, pero ella lo niega. Además, según María José, existen unos vídeos íntimos de ella que el jinete grabó presuntamente sin su permiso.

**3 Sonia Ferrer.** Los rumores de crisis en el matrimonio de Sonia Ferrer con el cirujano plástico Marco Vricella empezaron a sonar con fuerza cuando en la vida de la presentadora apareció Álvaro Muñoz Escassi. Sonia y el jinete coincidieron en 2013 en el concurso '¡Mira quién salta!' y su complicidad durante el reality traspasaba la pantalla. En abril de 2013 Sonia anunció su separación del padre de su hija e inició con Escassi una relación que solo duró diez meses, y eso que se les vio compartir bonitos momentos con sus respectivos hijos y la presentadora llegó a plantearse ampliar la familia con el jinete. Decía que Escassi le aportaba alegría y serenidad. Nunca trascendieron los motivos reales de su ruptura, pero las palabras de Sonia hoy, diez años después, tras la polémica ruptura del jinete con María José Suárez, dejan claro que la cosa no acabó bien: "Perdí el contacto con él, no sé cómo vive ahora su vida, pero tengo claro que no querría a Álvaro Muñoz Escassi de enemigo".

**Escassi ha asegurado que siempre mantuvo una relación abierta con María José (49). "Él sabe perfectamente que eso es mentira", ha dicho ella.**

**4 Lara Dibildos.** La hija de Laura Valenzuela es la única de las parejas de Escassi que sigue hoy manteniendo una excelente relación con él. Se conocieron en 2005, Lara llevaba cuatro años separada del exjugador de baloncesto Fran Murcia, con el que tenía un hijo de entonces siete años. En 2007, Lara y Álvaro dieron la bienvenida a su pequeño y se separaron tan solo dos meses después del nacimiento del pequeño. La relación de Escassi y Lara estuvo marcada desde el principio por el carácter del jinete. "Le gustaba a todas y a él le gustaban todas", explicó ella años después. Desde hace años mantienen una estrecha relación, tanto es así que en su día Lara acogió en su casa a Anna Barrachina, la hija que Álvaro tuvo en secreto a los 18 años cuando trabajaba en Alemania. "Álvaro es mi familia", dice Lara.

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Agencias.

## Sonia Ferrer, una relación de solo diez meses

La presentadora se divorció del padre de su hijo, Marco Vricella, para iniciar una relación con Escassi que solo duró diez meses. “Tengo claro que no querría tener a Álvaro de enemigo”, dice hoy Sonia (46).

## Lara Dibildos, la madre de su hijo que sigue a su lado

Lara (52) se había divorciado de Fran Murcia, con quien tenía un hijo de 7 años, cuando conoció a Escassi. Dos meses después de nacer su hijo, rompieron.

SARA CARBONERO

# “Vida, estos años no me das tregua y me estás retando fuerte”

## La periodista disfruta de unos días de descando con sus hijos en Corral de Almaguer, el pueblo que la vio nacer y donde regresa siempre que puede para renovar energías

“Decía mi abuela que cuando una mujer se sintiera triste lo mejor que podía hacer era trenzarse el cabello”, ha escrito Sara (40) junto a esta imagen en sus redes. La periodista fue operada de un cáncer de ovarios en mayo de 2019 y en noviembre de 2022 volvió a pasar por el quirófano.

**Muy unida a su abuela**

"Una abuela a la que se le va olvidando nuestro nombre pero no nuestras historias de cuando éramos niñas. Se nos olvidan las personas que silenciosas están pero nunca piden", ha escrito Sara junto a esta imagen besando a su abuela.

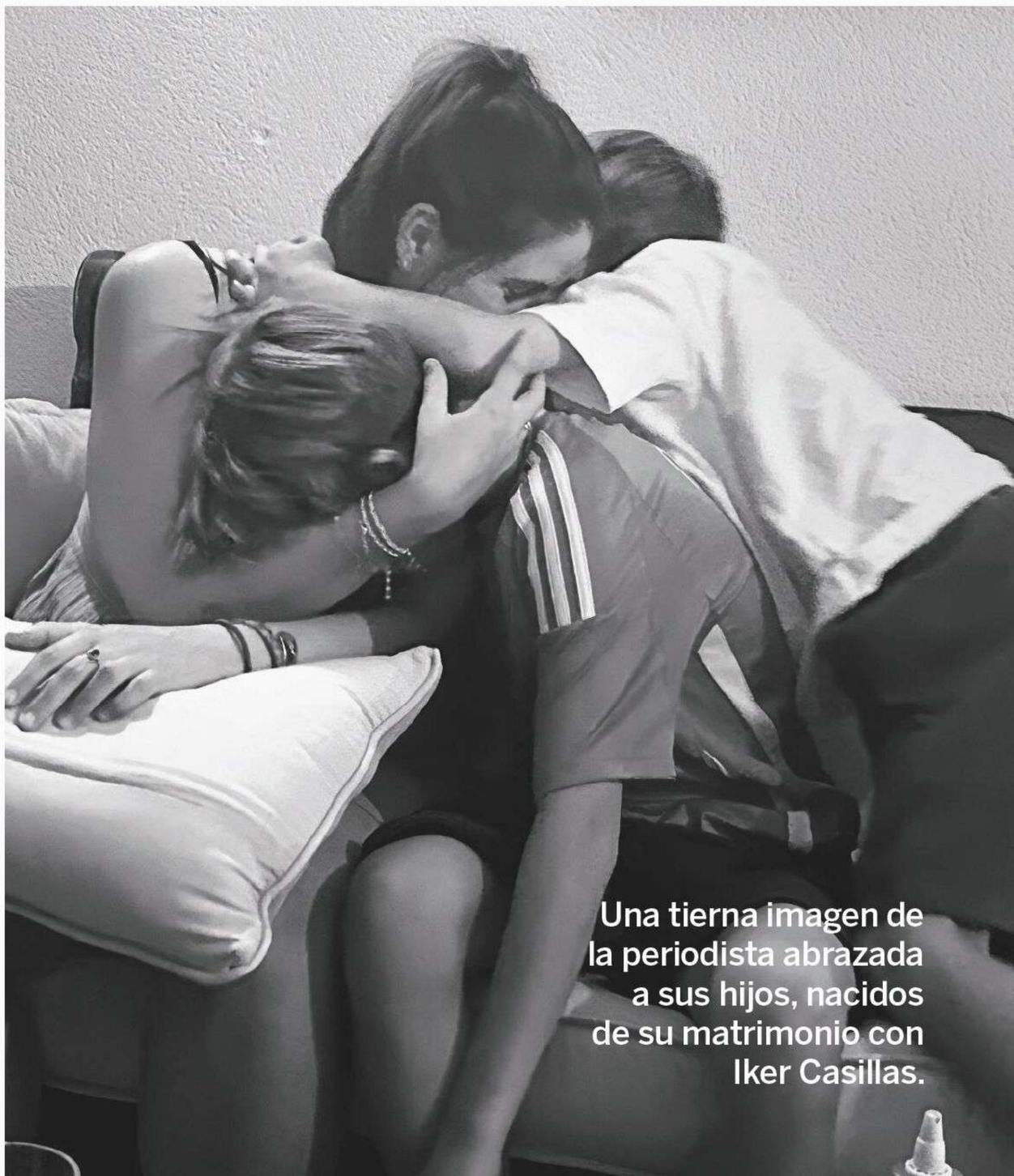
Sara se escapa siempre que puede con sus dos hijos, de 10 y 8 años, a Corral de Almaguer (Toledo), el pueblo donde nació y donde compró una casa hace ocho años.

Sara Carbonero está disfrutando de unos días de descanso en el rincón familiar donde se refugia siempre que puede: Corral de Almaguer, el pueblo toledano que la vio nacer hace 40 años. La periodista se ha instalado con sus hijos de diez y ocho años en la casa que, en 2016, compró y reformó con su entonces marido, Iker Casillas. La estancia de Sara en el pueblo ha coincidido con el 36 cumpleaños de su hermana Irene, a la que está muy unida.

## DE CELEBRACIÓN FAMILIAR

La escapada de Sara a su refugio más especial ha coincidido con unas profundas reflexiones de la periodista en sus redes. Junto a una tierna imagen de Sara besando a su abuela, hemos podido leer: "Gracias, vida, porque aunque estos años no me estás dando mucha tregua y me estás retando fuerte, el aprendizaje no sería el mismo sin tanta piedra en el camino ni mi nivel de conciencia tampoco. Aceptar, abrazar, transitar, no esquivar". La periodista recordaba hace tan solo unas semanas, el duro tratamiento al que se sometió tras ser operada de un cáncer de ovarios en 2019 y, de nuevo, en 2022. Su familia fue entonces su principal apoyo. Y a su lado, Sara sigue hoy recuperando la energía que la hace seguir adelante cada día.

Por S. Quiroga. Fotos: Agatha París/Redes.



Una tierna imagen de la periodista abrazada a sus hijos, nacidos de su matrimonio con Iker Casillas.

DEFIENDE A EL PESCAÍLLA COMO PIONERO DE LA RUMBA CATALANA

# Lolita saca las uñas por su padre

En el programa 'Lazos de sangre' dedicado a Peret se afirmó que fue este quien inventó la técnica del ventilador para tocar la guitarra, pero Lolita ha sido contundente: "Fue mi padre. Si no lo digo, reviento"

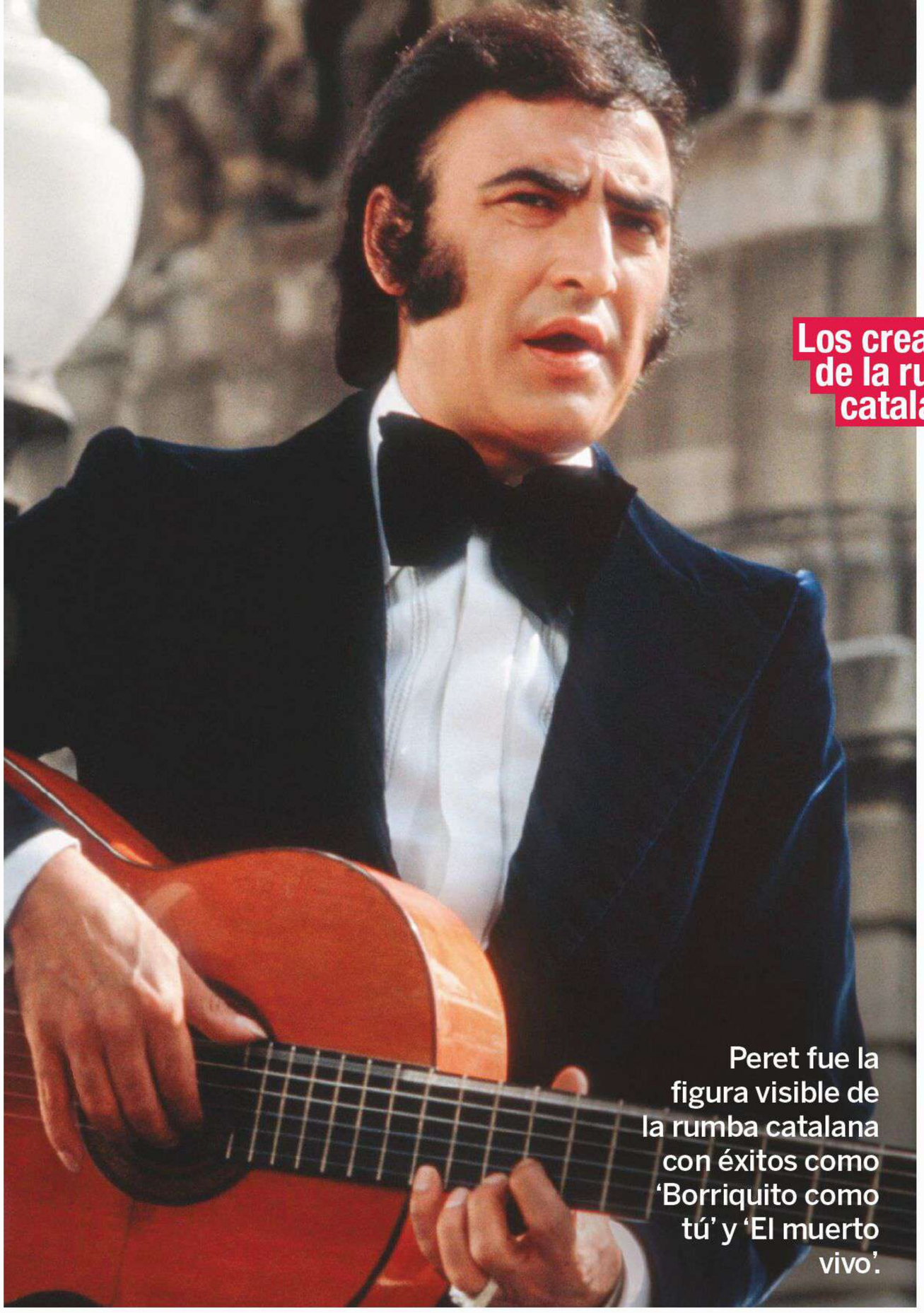
FOTO: JAVIER NAVAL

**Volverá con 'Poncia' en septiembre**

**Lolita** ha cosechado un gran éxito dando vida a la criada de 'La casa de Bernarda Alba'. Volverá al Teatre Goya de Barcelona el 3 de septiembre.

**Lolita (66)** recibirá en Miami el próximo mes de noviembre el premio a la Excelencia musical de los Latin Grammy. "Este premio me ha devuelto la ilusión en la música que tenía perdida", dice.

# Los creadores de la rumba catalana



Peret fue la figura visible de la rumba catalana con éxitos como 'Borriquito como tú' y 'El muerto vivo'.

Lolita siempre ha reivindicado a su padre, Antonio González, El Pescaílla, uno de los creadores de la rumba catalana y siente que no se le ha reconocido lo suficiente.

Si hay alguien a quien le queda como un guante aquello de "genio y figura hasta la sepultura" es Lolita Flores. La artista lleva nueve meses arrasando en el teatro con 'Poncia'. En julio estuvo en Barcelona colgando el cartel de "entradas agotadas" todos los días en el Teatre Goya. Cuando termina su función, Lolita se dirige al público desde el escenario para agradecer el calor que recibe y, durante una de estas intervenciones, de la que LECTURAS fue testigo, aprovechó para mostrar su indignación con el programa 'Lazos de sangre' dedicado a Peret. En él se le asignaba la autoría del ventilador, una técnica de la rumba catalana de tocar la guitarra y Lolita salió a defender a su padre, El Pescaílla, y a su abuelo como los auténticos creadores: "Me tomé una pastilla para dormir y no me he dormido hasta las seis del disgusto. Peret es el máximo exponente de la rumba catalana, pero fue mi padre, El Pescaílla, quien inventó el ventilador. Si no lo digo reviento". La artista también recordó los orígenes de su padre, que revendía en el puerto el pescado que no salía a la lonja y tocaba la guitarra a los pescadores.

**"Me tomé una pastilla para dormir y no me dormí hasta las seis de la mañana del disgusto", dijo Lolita**

Por E.C. Fotos: Agencias.

Teresa Gimpera, que nació en Igualada (Barcelona), debutó ante las cámaras en los 60 haciendo publicidad en televisión. Trabajó como modelo y pronto debutó en el cine, donde rodó casi cien películas. Desde hace dos años vivía en una residencia tutelada de la zona alta de Barcelona. "Yo lo llamo mi pisito de soltera", decía.

**La enterraron con los labios pintados de rojo**

Su último deseo fue que le pintaran los labios de rojo el día de su muerte. Así se despidió de todos y así lucía también el recordatorio de su funeral.

LA ACTRIZ Y MODELO HA MUERTO DE CÁNCER EN UNA RESIDENCIA A LOS 87 AÑOS

# Adiós a Teresa Gimpera, icono de belleza y libertad de una generación

La gran musa de los 60 presumía de haber roto muchos corazones y de haber tenido un gran amor. Solo la muerte de uno de sus hijos, a los 28 años, empañó la fascinante vida de la actriz

**“A mi hijo mayor en el colegio le decían que yo era una mujer de vida fácil”**

**“He tenido una vida rica que las mujeres de mi generación envidian”**

**“Seguro que me he equivocado, pero estoy convencida de que soy una buena persona”**

Creo que he sido feliz, pero mi vida ha sido absolutamente al revés de lo que podía imaginar”. Así hablaba Teresa Gimpera hace tan solo unos meses. La mujer que fue icono de libertad y belleza de toda una generación murió el martes 23 de julio en Barcelona de un cáncer que le habían diagnosticado apenas unas semanas antes. Tenía 87 años y llevaba dos viviendo en una lujosa residencia de mayores tutelada. Un apartamento en la zona alta de Barcelona, en el que la actriz se sentía libre y contaba con todas las comodidades que necesitaba: enfermería, seguridad, restaurante. “Yo lo llamo mi pisito de soltera, y la verdad es que estoy a gusto, porque me siento protegida y a la vez tengo independencia y salgo cuan-

**“Señorita Gimpera, esconda el sexy por favor”, le decía Pertegaz, para quien trabajó**

**Muchos comparaban la belleza de Teresa con la de Grace de Mónaco. La actriz aseguraba que había escrito un día a la princesa para proponerle ser su doble si algún día decidía volver al cine.**

Alfred Hitchcock le hizo una prueba que no prosperó. "Él había oído hablar de mi belleza y me mandó a buscar sin saber si yo encajaba en el papel. ¡Y era el de una puertorriqueña morena, yo que en Estados Unidos paso por sueca!", contaba la actriz.

## Reina de la belleza y madre

En 1969 Teresa se alzó con la corona de Lady Europa. "Yo la conciencia de mi belleza la he tenido con el tiempo", contaba hace doce años en Lecturas.

## Harta del cine de destape

En 1975 con Antonio Ozores, Carmen Sevilla y Jaime de Mora y Aragón en 'Striptease a la inglesa'. Teresa acabó harta del cine de destape y se apartó. "A los 40 años ya no quería enseñar más el culo", dijo.

Teresa tuvo tres hijos, nacidos de su primer matrimonio con el publicista Octavio Sarsanedas. El pequeño, Joan, murió de sida a los 28 años. Teresa luchó durante once años para lograr apartarle de las drogas.

Teresa se casó con Craig Hill en 1990 tras años de relación. Se habían conocido rodando en Roma 'Lago di Garda' en 1966. Él fue su gran amor. Murió enfermo de alzhéimer en 2014.

**"Sara Montiel es neurótica y caprichosa. Ella y Carmen Sevilla me tenían celos", dijo**

do quiero", decía.

La que fue la musa de la 'gauche divine', el movimiento de intelectuales y artistas que en los 60 se reveló en Barcelona contra el encorsetamiento cultural de la dictadura, tenía solo 20 años cuando se casó con el publicista Octavio Sarsanedas, su primer marido y padre de sus tres hijos. Su vida cambió cuando un fotógrafo, amigo de su marido, le propuso posar para él. Pronto le llegaron las propuestas para hacer publicidad y ya nunca se apartó de delante de la cámara.

## UNA VIDA RICA

"Cuando vi la posibilidad de hacer de modelo invertí en eso y me preparé. Cuando empecé, eso de salir en televisión no estaba muy bien visto. Con el tiempo, supe que en el colegio a mi hijo mayor le decían que yo era una mujer de vida fácil. Lo habían oído en casa", recordó en Lecturas. Pero nada la paró. "He tenido una vida rica que las mujeres de mi generación envidian", sentenciaba. Rodó casi cien películas y su belleza sedujo a muchos directores. Siempre recordaba divertida su viaje a Los Ángeles, invitada por Alfred Hitchcock. "Muchas gracias, señorita y buen viaje", le dijo él tras hacerle una prueba. "Había oído hablar de mi belleza y me mandó a buscar sin saber si yo encajaba en el papel. ¡Y era el de una puertorriqueña morena, yo que en Estados Unidos paso por sueca!", decía Teresa con esa sonrisa que la acompañaba siempre. "Uno se ha de tomar la vida con alegría y generosidad", decía. No siempre fue fácil cumplir esa máxima. Su mundo se derrumbó cuando el menor de sus tres hijos, que sufría adicción a las drogas, murió de sida con tan solo 28 años.

## EL GOLPE MÁS DURO

La actriz, que se había separado ya de su primer marido, encontró en su gran amor, el actor estadounidense Craig Hill, su salvación. "El día que mi hijo murió hubo un momento en que yo no podía verle sufrir más y salí de la habitación. Craig me vino a buscar y me dijo que ya había muerto. Regresé y Joan aún vivía. Pude ver cómo mi hijo cerraba los ojos y eso se lo agradeceré toda la vida a Craig", recordó en Lecturas. Junto a Craig, con quien se casó en 1990, Teresa fue feliz. Harta del cine del destape –"A los cuarenta años ya no quería enseñar más el culo", decía– montó una agencia de modelos y un restaurante en Begur, en la Costa Brava, donde solía pasar los veranos con su amado Craig. Solo la muerte del actor, enfermo de alzhéimer, les separó en 2014.

## ABUELA Y BISABUELA

Su vida en la residencia de ancianos era hoy muy distinta, pero la seguía disfrutando, como madre, como abuela y como bisabuela. Atrás quedaban sus años de codearse con las grandes estrellas. "Brigitte [Bardot] es una vedette insoportable. Claudia [Cardinale] es una chica normal y corriente que no va de nada", decía, y aseguraba también: "Sara Montiel es puro ego, muy neurótica y caprichosa. Ella y Carmen Sevilla sentían celos de mí". Genio y figura hasta el final, Teresa pidió que en su ataúd le pintaran los labios rojo fuego que tanto le gustaban.

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Agencias/Archivo.

Aitana Ocaña (25) se mudó a finales de 2022 a una casa en una urbanización de la zona norte de Madrid y puso a la venta la casa que había comprado en 2020. Cuatro años después, sigue sin encontrar comprador.

**VALORADA EN 1,5 MILLONES DE EUROS**

# Aitana no logra vender la casa en la que vivió con Miguel Bernardeau

## La vivienda está situada a pocos metros de sus exsuegros, Ana Duato y Miguel Ángel Bernardeau

A veces las cosas no salen como uno quiere, y si no que se lo digan a Aitana, que, en 2022, después de romper con Miguel Bernardeau, quiso vender la casa en la habían compartido una gran parte de su noviazgo, pero a día de hoy todavía no lo ha logrado. La vivienda está situada a muy pocos metros del hogar familiar de los Bernardeau Duato, con los que Aitana mantenía una estrecha relación, y fue sometida por ella misma a una reforma.

### SE PLANTEA ALQUILARLA

Se trata de una casa unifamiliar en la madrileña zona de Dehesa de la Villa que ella puso a punto después de firmar su compra en julio de 2020, cuando su relación con el actor todavía pasaba por un buen momento. Es una construc-

En julio de 2020, Aitana compró en la Dehesa de la Villa, al noroeste de Madrid, un chalé de tres plantas y 270 m² sobre una parcela de 332.

**Aitana compró el chalé por 700.000 euros pero lo sometió a una reforma integral y le ha doblado el precio**

**Entró a vivir en él en 2021 y solo un año después rompió con Miguel. Entonces se mudó a su actual casa, donde vive de alquiler**

ción de tres plantas y 270 m² sobre una parcela de 332. En septiembre de 2021 se instaló en la vivienda y solo un año después se produjo su ruptura. LECTURAS lo anunció tras celebrarse la presentación de 'La última', la serie en la que ambos eran los protagonistas. Según informó nuestra revista entonces, el rodaje de la serie fue tenso entre ellos y pasó factura a la relación. Pocos días después de hacerse pública la ruptura, ya se hablaba de la relación de ella con Sebastián Yatra y con la nueva ilusión, llegó el cambio de vivienda.

## SU CASA ACTUAL

Aitana puso su casa en venta y se marchó. Ella había pagado casi 700.000 euros por el inmueble. Después de una reforma integral, se llegó a publicar que el precio de venta era de 1,5 millones, pero nunca la ha llegado a vender. En la actualidad es probable que haya decidido alquilarla, convirtiéndola de este modo en un activo rentable. Y aunque en principio se habló de que se había comprado una casa nueva, lo cierto es que no fue así. Desde finales de 2022, Aitana vive de alquiler en una urbanización de la zona norte de Madrid, donde la seguridad es mucho mayor que en su residencia anterior, que estaba a pie de calle. Los dueños del inmueble son un matrimonio anónimo con un alto poder adquisitivo. La casa está en el mismo barrio que la de otros personajes tan reconocidos como el cantante David Bisbal o el presentador Carlos Sobera, y tiene 3.011 m² de parcela sobre los que se ha edificado una casa con dos plantas, sótano, garaje y habitaciones accesorias. Una vivienda que ahora mismo, según el precio por metro cuadrado y la zona, podría costar alrededor 1,7 millones de euros. Allí ha establecido su refugio junto a Sebastián Yatra. Aunque el cantante tiene su propia residencia en el centro de Madrid, es en este chalé donde pasa largas temporadas junto a Aitana.

Por Noelia Zazo. Fotos: Cordon/Gtres.

**Una relación y una ruptura muy mediáticas**

Aitana y Miguel Bernardeau rompieron en 2022 tras casi 4 años de relación. Lecturas lo anunció en exclusiva. Acababan de presentar una serie juntos, en la que ella debutaba como actriz.

VACACIONES CON AMIGOS Y SIN NIÑOS

# Roberto Leal, escapada a Camboya con su mujer

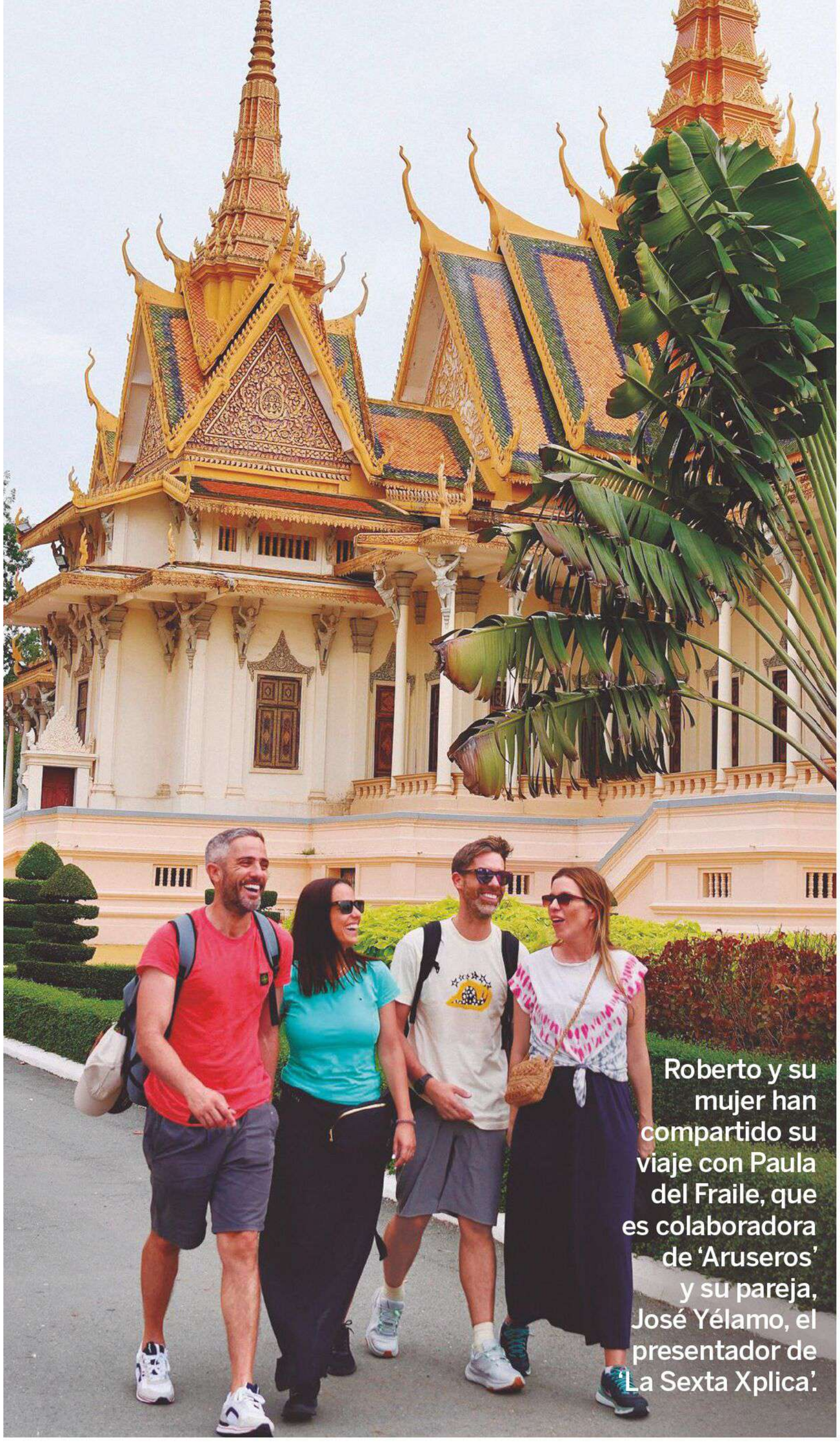
El sevillano ha escogido Asia para tomarse un respiro junto a su mujer, Sara Rubio, y otra pareja de amigos que trabajan en La Sexta

**Visitaron los lugares más emblemáticos**

En esta imagen que compartió en sus redes, Roberto posa ante el Palacio Real de Phnom Penh.

Roberto Leal (45) y Sara Rubio (39) se conocieron en el comedor de Antena 3, donde él trabajaba en 'Espejo público' y ella era productora de 'Equipo de investigación'. Se casaron en 2015 y tienen una niña de 7 años y un niño de 3. Completa la familia la chihuahua Pepa.

La pareja ha abandonado unos días su nido en Madrid, una espectacular casa de dos millones de euros que compraron en otoño y que han reformado a su gusto.



Roberto y su mujer han compartido su viaje con Paula del Fraile, que es colaboradora de 'Aruseros' y su pareja, José Yélamo, el presentador de 'La Sexta Xplica'.

Roberto, que observa un buda, carga pilas antes de afrontar la temporada con un nuevo reto, el programa 'López y Leal contra el canal' y seguir al frente de 'Pasapalabra' y 'El Desafío'.

Con la satisfacción de haber cerrado otra temporada siendo el presentador estrella de Antena 3, Roberto Leal ha puesto rumbo a Camboya para disfrutar de unas exóticas vacaciones con Sara Rubio, su esposa. La pareja, que tiene una niña de 7 años y un niño de 3, ha disfrutado de esta escapada con otra pareja de amigos que son presentadores de La Sexta y con los que ya compartieron un viaje a Turquía el año pasado: Paula del Fraile de 'Aruseros' y José Yélamo de 'La Sexta Xplica'. José, además, fue concursante de la quinta edición de 'El Desafío'.

## SIN PARAR DE TRABAJAR

Roberto ha vivido una temporada trepidante, en la que entregó un bote de casi dos millones de euros en 'Pasapalabra' y ha seguido arrasando en audiencias con el programa del rosco y 'El Desafío'. Este otoño añade otro reto más, ya que estrenará 'López y Leal contra el canal', que estará presentado por Eva González.

Por E. Cebrián. Fotos: Redes.

# *El diario de Jorge Javier*

**"Yo también [soy tímido]. La gente piensa que no lo somos porque nos dejamos la piel para luchar contra ese rasgo de nuestro carácter que tanto nos ha marcado".**

## "Me sorprendió que Sandra Barneda sea tan tímida"

El viernes tuvimos ensayo de 'El diario de Jorge' de cinco de la tarde a diez y media de la noche. Llegué a casa con la fuerza necesaria para comerme una bolsa (pequeña) de patatas fritas y un paquete de regaliz. Antes, cuando me ponía vicioso, le daba a los kikos gigantes. Me vuelven loco aunque el temor a que se me parta un diente ha hecho que los vaya apartando poco a poco de mi vida. Pero volveré a ellos, lo sé. **Los he sustituido por las barras de regaliz. Largas. Gordas. Me las como a trocitos para que me duren más.** Podría comerme diez o quince de golpe. Soy una cochinilla ansiosa. Mientras devoro regaliz consumo '¡De viernes!'. Salen Carmen Borrego y su marido hablando de su historia de amor. Que tardaron ocho meses en darse un beso, dicen. Se me hace un poco eterno, qué quieres que te diga. Y más a nuestras edades. Vale que quieras vivir la espera pero "ochomesescasiunaño" es para cortarse las venas. Yo es que para ese asunto soy bastante expeditivo. Prefiero pasar el trance lo antes posible porque así sabes si puedes continuar con la relación o no. Mucho más práctico probar que imaginar. Si con un tío no me entiendo de primeras en la cama me cuesta

**“El sábado estoy vago y alterno momentos de lectura de la última de Juan Manuel de Prada –‘Mil ojos esconde la noche’, me está encantando– con ratos de siesta reparadores junto a Cati, que vela mi sueño con fiel cariño”.**

pensar que el asunto va a mejorar. No me ha pasado nunca que alguien que no me atrajera terminara volviéndome loco. A ver: tampoco le he dado oportunidad. Me arrastro como puedo a la cama y tengo un sueño angustioso: que estamos a dos o tres días de estrenar una obra de teatro y no me sé el texto ni nada. Es el típico sueño que padeces cuando tienes que hacer frente a un estreno. Horroroso. **Tengo ganas de que llegue el lunes. Poner el programa en marcha. Ahora ya lo importante es hacerlo.** Siempre hay fallos en los primeros programas pero el nervio que encuentras en ellos desaparece cuando están rodados. Por eso me gustan tanto las primeras funciones de teatro y esos primeros programas. Tienen magia, mística. Sales con los nervios desbocados y al acabar casi siempre piensas que lo podrías haber hecho mejor. Pero con ese re-

**“Qué necesidad tiene Hiba de estar con un hombre que no pasa por su mejor momento reputacional”**

gustillo tan adictivo que te provoca una primera vez. **Bendita profesión que nos permite volver a ser vírgenes una vez que ya estamos muy manoseados.** El sábado estoy vago y alterno momentos de lectura de la última de Juan Manuel de Prada – ‘Mil ojos esconde la noche’, me está encantando– con ratos de siesta reparadores junto a Cati, que vela mi sueño con fiel cariño. Luego trasteo por YouTube y me emociono con una cámara oculta que le hace el programa de Toñi Moreno a Bibiana Fernández. Bibiana le da ánimos con tanta sabiduría a un adolescente que no encuentra sentido a su vida que me pongo a llorar con hipido y todo. Luego veo no sé dónde a Hiba Abouk contestándole en la calle a unos reporteros. Le preguntan por Álvaro Muñoz Escassi. Y mientras contesta pienso yo para mis adentros que qué necesidad tiene la actriz de verse envuelta en una historia con un señor que, por decirlo de una manera fina, no pasa por su mejor momento reputacional.

## EL DECLIVE DE BOSÉ

‘El diario de Jorge’ toma el relevo de ‘Así es la vida’, presentado por Sandra Barneda y César Muñoz. Sandra escribió un precioso post de despedida en Instagram que remataba con unas frases acertadísimas: “Ahora toca soltar. Cerrar capítulo y esperar al siguiente”. **Resume muy bien lo que es este trabajo. Tener siempre la maleta preparada. Tanto para deshacerla como para recogerla.** No es una profesión para los que quieran tener una vida ordenada. No hay horarios. A veces no hay fines de semana. Tienes que acostumbrarte a vivir con la incertidumbre. Preguntándote a menudo: “¿Y cuánto nos durará este programa?”. Lidiando con el miedo a lo desconocido porque no hay reglas. Por muchos años que lleves nunca tienes la certeza de que algo vaya a funcionar. Y vivir así no lo soporta todo el mundo. **No sé si es cosa mía pero cada vez veo a más gente joven en las redacciones y a pocos de mediana edad, por ejemplo**. A los compañeros de ‘Así es la vida’ les toca encontrar nuevo acomodo. Espero de corazón que lo consigan cuanto antes. Durante este último año he hablado varias veces con Sandra Barneda. Coincidimos incluso en la final de ‘Supervivientes 2024’ porque a Laura Madrueño no le daba tiempo a llegar –empezaba el ‘All Stars’– y nos lo pasamos muy bien. Nunca hubiera dicho que Sandra fuera tan tímida. Yo también. La gente piensa que no lo somos porque nos dejamos la piel para luchar contra ese rasgo de nuestro carácter que tanto nos ha marcado. Nota mental: después del estreno de ‘El diario de Jorge’ intentar no leer nada de lo que se publique. Hacer lo posible para vivir al margen de todo. Al menos, durante los primeros días. Luego ya iré abriendo la veda pero tengo que evitar darle de comer a la inseguridad que provoca un estreno. Un programa que empieza y una edición, ‘Supervivientes All Stars’, que acaba. La gana Marta Peñate, a la que muchas encuestas daban por ganadora. Se entregó al concurso y el público se lo recompensó. Disfruté con su alegría y también con los abrazos que le daba Alejandro Nieto. Alejandro encajó la derrota con generosa deportividad. Bravo por él también. **Lo bueno que tiene que se cumplan los pronósticos es que las teorías conspiranoicas pierden peso.** He llegado a leer algunas que de puro rocambolescas hasta tenían su gracia. Yo no sabía que andaba tanto pirado suelto. Lo de Miguel Bosé es otra cosa. Qué pena que una persona que se ha encargado de refregarnos por la cara su exquisita educación haya acabado abonado al negacionismo. Pienso en sus hijos y me dan pena. Les ha tocado un padre en suerte que está echado a perder.

Síguelo en www.lecturas.com

**Su segunda vez en Honduras**

Marta se ha quitado la espinita de 2022, cuando perdió en la final contra Alejandro Nieto.

LA GANADORA DE 'SUPERVIVIENTES ALL STARS'

# Así es Marta Peñate, una luchadora que sueña con ser madre

Después de muchos años de sufrimiento para quedarse embarazada, ahora quiere retomar el tratamiento para ser mamá con Tony Spina

Marta Peñate (33) estudió Periodismo. Ha participado en varios realities, entre ellos 'La isla de las tentaciones', donde rompió con su novio de entonces, Lester Duque.

A la segunda fue la vencida. Tras quedar finalista en 2022 en 'Supervivientes', Marta Peñate se ha alzado como ganadora en la edición 'All Stars', venciendo a titanas de los realities de la talla de Sofía Suescun y Adara Molinero. La canaria, que reconoce ser "teatrera y exagerada", es una luchadora nata que tras esta agotadora experiencia quiere retomar el plan más importante de su vida: ser madre junto a Tony Spina.

## UN PROCESO DIFÍCIL Y DURO

Marta y Tony se conocieron en 'La casa fuerte' en 2020. Ella al principio era reticente, ya que pensaba que era un interesado y no se fiaba. Pero no tardó en darse cuenta de que era el hombre de su vida. Tanto es así que al año de empezar a salir decidieron aumentar la familia. Sin embargo, Marta tiene graves problemas de infertilidad que están dificultando el proceso para quedar-

**Marta nació con un tumor en el riñón y tuvo que ser operada con 7 días de vida. Esto afectó a su sistema reproductivo**

se embarazada. Nació con un tumor en el riñón y tuvo que ser operada con 7 días de vida y esto afectó a su sistema reproductivo. Tiene una malformación uterina, tuvieron que quitarle las trompas de Falopio por una enfermedad y antes de partir a Honduras sufrió una infección de endometrio que le obligó a parar un tratamiento para la fecundación asistida que había empezado y que ahora quiere retomar tras el concurso.

Por Estela Cebrián Fotos: Garófano / Mediaset

**Marta sale desde 2021 con Tony Spina (35). Se conocieron en 'La casa fuerte' y participaron juntos el año pasado en el reality 'Vaya vacaciones'.**

## Amor y amistad en los realities

**Marta concursó en 'GH 16', allí conoció a Sofía Suescun (28), que ganó la edición, y se hicieron amigas. Se han reencontrado en 'Supervivientes All Stars'.**

**“En verano me ponía en Chiclana en la playa y los niños acababan haciendo fila para pedirme autógrafos. Ahora han vuelto y es maravilloso”**

**“Hablo con Ana Obregón a menudo. Está muy bien con la cría. Nuestra relación va mucho más allá de ser compañeros de profesión”**

Ramón García (62) tiene dos hijas de 21 y 17 años con su exmujer, Patricia Cerezo, de la que se separó en 2021. “Estoy muy orgulloso de ellas, son dos tops”, asegura sobre

RAMÓN GARCÍA

# “Nunca he trabajado por dinero, vengo de una familia acomodada”

## El presentador ha regresado otro verano más con ‘Gran Prix’, después de rechazar ofertas para trabajar en América

Días grandes para Ramón García. El bilbaíno acaba de ser reconocido con el premio Joan Ramón Mainat, que recogerá el próximo mes de septiembre en el Festival de Televisión de Vitoria-Gasteiz, en honor a sus cuarenta años de trayectoria en televisión. Y ha vuelto a TVE para presentar un verano más el ‘Grand Prix’.

El presentador está secundado en el ‘Grand Prix’ por la ‘streamer’ Cristinini y el cómico Wilbur.

**▸¿Sientes más presión después del éxito de la vuelta del programa el año pasado?**

-No, el año pasado la espera había sido de 18 años y es buena audiencia que alcanzamos nos descolocó a todos. Hoy en día mi meta es estar por encima de la media de la cadena, que creo que lo estaremos holgadamente, y que una vez más la gente tenga referencia con el ‘Grand Prix’. Yo con eso me conformo.

**▸¿Recibiste muchas ofertas después del éxito del año pasado?**

-Después del ‘Grand Prix’ del año pasado me han llamado hasta de América para presentar programas de entretenimiento.

**▸¿Ha cambiado tu relación con los niños en la calle?**

-¡Y yo que creía que me había librado ya de ellos! [ríe.] Han vuelto, sí, ahora viene la abuela y me presenta a su hijo y a su nieto. Los niños me ven como si fuese Dios. Eso lo había vivido ya hace años, en verano me ponía en Chiclana en la playa y los niños acababan haciendo fila para pedirme autógrafos. Ahora han vuelto y es maravilloso.

**▸¿Cómo vas a pasar tú el verano, te has dejado tiempo para alguna escapada?**

-Trabajando. Solo me iré a Bilbao a las fiestas, una vez más. En eso soy soso y repetitivo, no perdono. Llevo diez días de vacaciones en casi diez años. Pero a mí me encanta trabajar.

**▸¿Y por qué no has caído en la tentación?**

-Porque soy una persona muy responsable y muy seria con la gente con la que tengo mis compromisos. En mi carrera me han ofrecido muchas veces moverme por muchísimo dinero y nunca lo he hecho, hace muchos años que a mí no me mueve el dinero. Ni al principio, porque yo vengo de una familia acomodada. Yo siempre he trabajado por el instinto, por lo que me apetece hacer, por lo que me hace feliz.

**▸Estuvo ahí la posibilidad de retomar ‘Qué apostamos’.**

-Sí, y sigue ahí. Pero es difícil que vuelva porque hay que hacerlo por lo menos igual o mejor, y solamente en invitados hacen falta 200.000 euros, y me quedo corto. Porque yo tuve a Sofía Loren, Catherine Deneuve, Naomi Campbell, Claudia Schiffer, y era bajo pago. La producción se va de los presupuestos habituales. Me encantaría volver a hacerlo. Pero hay que tener dinero para esa inversión.

**▸Sería maravilloso que volvieras a hacerlo con Ana Obregón. ¿Sigues tan unido a ella?**

-Hablo con ella muy a menudo. Está muy bien con la cría. Nuestra relación va mucho más allá de ser compañeros profesionales. Está muy bien.

**▸¿Qué tal están tus hijas?**

-Muy bien, estoy muy orgulloso de ellas, son dos tops.

**▸¿No van a seguir tus pasos?**

-No, parece que no.

Por Irene Díaz. Fotos: Gtres.

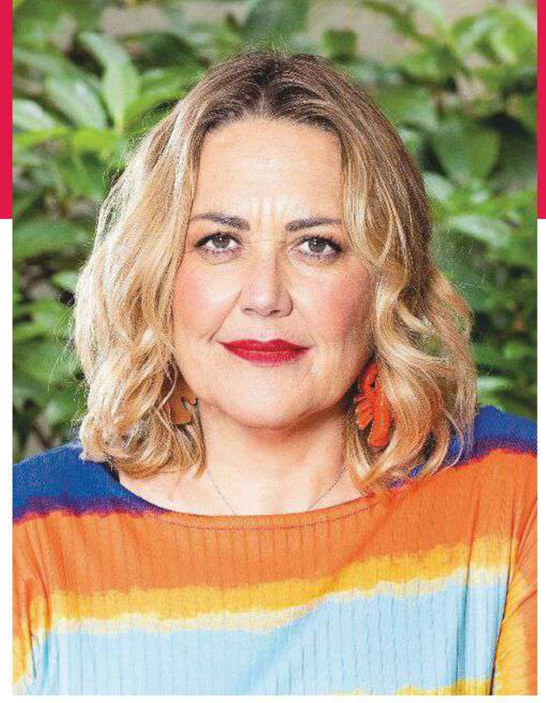
Rodolfo Sancho, en Mallorca hace unos días, donde acudió a presentar su última película, 'Un paseo por el Borne', una de sus escasas apariciones públicas relacionadas con su carrera que ha efectuado este último año. El actor se ha encargado de costear los gastos legales de su hijo desde su detención en Tailandia.

A FALTA DE UN MES PARA SU SENTENCIA

# El último intento de Rodolfo Sancho para salvar a su hijo

La defensa del chef presenta un informe elaborado por dos criminólogos. Su objetivo es demostrar que Daniel Sancho no asesinó a Edwin Arrieta con premeditación y evitar así que sea condenado a muerte o a cadena perpetua

# La hora negra



por
Mayka Navarro

Daniel Sancho fue detenido el 5 de agosto, hace ahora un año, por la muerte y el descuartizamiento del cadáver de Edwin Arrieta.

**La sierra con la que Daniel desmembró el cuerpo la había adquirido para cortar cocos, según el informe**

**El documento intenta demostrar que Daniel improvisó todo lo que hizo con el cadáver de Edwin y no lo había planeado**

El caso Daniel Sancho se encuentra en la recta final del proceso judicial que debe determinar la responsabilidad del español en la muerte del cirujano colombiano Edwin Arrieta. El hijo del actor Rodolfo Sancho está acusado de asesinato premeditado, ocultación del cuerpo y destrucción del pasaporte de la víctima. Delitos por los que se enfrenta a la pena capital, la cadena perpetua o varios años de cárcel si finalmente el tribunal hace suyos los argumentos del acusado que declaró durante el juicio que la muerte del médico se produjo en el contexto de una pelea y que todo lo que hizo después fue improvisado.

## EL INFORME DE LA DEFENSA

La Corte Provincial de Koh Samui, en Tailandia, dio de plazo hasta el 25 de julio para que la defensa y la acusación entregaran sus últimos escritos de conclusión y que los acompañaran de los informes que avalaran su tesis sobre lo que ocurrió aquella noche. La sentencia se hará pública el 29 de agosto y la defensa de Sancho aportó un informe de 32 páginas firmado por dos criminólogos, que adelantó el canal de investigación y sucesos de Prensa Ibérica.

Ese último documento analiza el comportamiento del español antes y después de la muerte y posterior descuartizamiento de Edwin Arrieta. El informe, firmado por los criminólogos Carmen Balfagón y Ramón Chippirrás, reconstruye todo lo sucedido las horas previas y posteriores a la

**Daniel dijo en el juicio que descuartizó el cuerpo de Edwin porque estaba en shock, un estado mental disociativo**

muerte del médico, y destaca una serie de indicios que demostrarían que el español no mató de forma premeditada a Arrieta, sino que todo lo que hizo lo improvisó después de que la víctima falleciera al darse un golpe durante una pelea que ambos protagonizaron en el bungalow de la isla de Ko Pha Ngan.

## LA CLAVE DE LA SIERRA

Los criminólogos analizan las compras que Daniel Sancho realizó en un supermercado de la isla el 1 de agosto, justo 24 horas antes de la muerte de Arrieta. Los autores concluyen que "Sancho compró una sierra específicamente para cortar madera, dejando en el mismo estante de la tien-

**Los criminólogos insisten en que si Daniel hubiera planeado el crimen no habría dejado tantos rastros tras de sí**

**Alquiló una moto con su pasaporte y se registró con su nombre en el hotel donde Edwin había hecho una reserva**

da Home Mark otras sierras que pueden usarse para cortes más profundos. Compra la sierra de madera para lo que necesitaba: cortar cocos por la mitad y usarlos como platos de comida para mostrar en su canal de YouTube". Antes de ser detenido, Sancho gestionaba un canal, que no tenía demasiado éxito, y en el que se presentaba como chef.

## DEJÓ SU HUELLA

En el juicio, Sancho admitió que desmembró el cuerpo de Arrieta, pero negó haber planeado el crimen. Los expertos sostienen que si el acusado lo hubiera premeditado, habría comprado otra sierra más eficaz y que estaba a la vista en la misma estantería en la que compro la de seccionar madera.

El informe rebate las acusaciones contra Sancho, punto por punto. Así, indica que el joven alquiló una motocicleta en Ko Pha Ngan el 31 de julio y que, para ello, "dejó sus datos personales, incluyendo el número de teléfono. Más aún, la persona que lo atendió le dijo que debía dejar su pasaporte original en depósito, lo que hizo sin problemas". Los criminólogos insisten en que "si el señor Daniel Sancho hubiera planeado algo, nunca habría dejado su pasaporte en depósito".

## IMÁGENES REVELADORAS

El peritaje analiza las compras que realiza Sancho y en las que "no se protege de las cámaras de seguridad, va a cara descubierta. En ningún momento adoptó una actitud para ocultar su identidad ante un posible reconocimiento ". Y advierten de que siguiendo una "dinámica criminal", el joven debería haber intentado ocultar su rostro utilizando unas gafas de sol, una gorra o simplemente colocándose una mascarilla.

Carmen Balfagón y Ramón Chippirrás también mencionan la visita que Daniel Sancho hizo al hotel Panviman Resort cuando Arrieta aún no había llegado a Tailandia. "Sancho se dirige al hotel donde Edwin Arrieta había hecho una reserva y se registra dejando sus datos personales en la recepción y dejando su huella genética en la habitación. ¿Qué persona que tiene planeado un crimen realiza estos actos?", se preguntan los autores.

## BOLSAS MÚLTIPLES

La misma conclusión alcanzan sobre las bolsas de basura que Sancho compró el 1 de agosto en la tienda Big Shop C. La policía tailandesa sostiene que se trata de una prueba más de que Sancho estaba planeando matar a Arrieta y compró esas bolsas de grandes dimensiones para meter luego las partes del cuerpo de su víctima y desperdigarlas por la isla.

Pero los criminólogos afirman que su cliente "no solo utilizó algunas de las bolsas compradas en el BIG C, también usó otro tipo de bolsas". El informe adjunta varias imágenes en las que se ven otro tipo de bolsas junto a los restos humanos recuperados.

"La compra de bolsas de basura no puede considerarse como prueba de premeditación porque se utilizaron otro tipo de bolsas o sacos para guardar los restos, lo que apoya la idea de que no hubo premeditación, pero sí improvisación", concluyen.

**Sancho no tapó su rostro cuando fue a comprar cuchillos, señal, según la defensa, de su inocencia**

El dossier aporta tres imágenes en las que se ven bolsas de cemento y de fertilizante que el acusado utilizó para ocultar partes del cuerpo de la víctima.

## LA DUDA DEL CUCHILLO

Los criminólogos analizan también la compra de un kayak que Sancho hizo para alejarse algunas millas y lanzar al mar varias partes del cuerpo de la víctima. "Sancho declaró que compró el kayak la noche del 2 de agosto, hacia las nueve, cinco horas después del desenlace fatal". Un hecho que lleva nuevamente a la misma conclusión: "No pre-

De las 45 muestras recogidas en el lugar del crimen, únicamente tres tienen perfiles genéticos mezclados de la víctima y el acusado, según el informe presentado por la defensa de Daniel. La sentencia se conocerá el 29 de agosto.

medita, improvisa. Casi cinco horas después del fatal desenlace entre el señor Daniel y el señor Edwin, Sancho va a comprar el kayak, es decir, no lo ha preparado ni comprado con antelación".

## CONTRADICCIONES POLICIALES

El dossier analiza todas las pruebas e indicios aportados por la policía para demostrar que se trató de un asesinato premeditado. De las 45 muestras recogidas en el lugar del crimen, únicamente tres tienen perfiles genéticos mezclados de la víctima y el acusado. Una es una gota de sangre en la sábana de la cama del bungalow y otra está en la parte exterior de un guante.

El informe cuestiona la tercera muestra, encontrada en el supuesto cuchillo utilizado para apuñalar a Arrieta. Los criminólogos rebaten la tesis policial. Advierten de que la muestra contiene ADN mezclado de una tercera persona, que el cuchillo no estaba en el lugar del crimen y que los investigadores que declararon en el juicio cayeron en contradicciones cuando se refirieron a esa prueba. De hecho, la fiscalía no pudo determinar si ese cuchillo había sido utilizado en el crimen. "Hay una contradicción entre el número de agujeros que había en la camiseta negra que llevaba Arrieta. El centro forense 8 observó dos agujeros, mientras que el centro forense 10 observó cinco y la policía de Ko Pha Ngan en la conferencia de prensa que ofreció el 15 de agosto del 2023, solo mencionó un agujero".

**El informe señala que el cuchillo de Daniel no estaba en el lugar del crimen y contiene ADN mezclado de una tercera persona**

Daniel Sancho ya reconoció en la vista oral que desmembró el cuerpo de Arrieta y se deshizo de él en varios sacos y bolsas, algunas arrojadas al mar, y otras a los cubos de basura. La clave será si el tribunal dictamina que todo fue planeado o que, como sostiene Sancho, se produjo una pelea entre los dos en la que Arrieta murió de forma accidental y el joven entró en estado de shock, un estado disociativo en el que fue improvisando lo que hacía con el cadáver de su amante.

Síguela en www.lecturas.com

SE NIEGA A REVELAR CUÁNTOS IMPUESTOS PAGA

# Guillermo enfurece al país

El príncipe revela que gana 28 millones de euros al año gracias a los terrenos heredados de su padre, quien sí detallaba cuántos impuestos abonaba

**Le cobra alquiler a su propio padre**

El rey Carlos sigue usando su mansión de Highgrove House, en Cornualles. Pero, desde que dejó el ducado de Cornualles en manos de su hijo, ahora debe abonarle un alquiler, y le paga 830.000 euros al año por su uso.

El príncipe Guillermo ha despertado una polémica nacional al negarse a informar públicamente de cuántos impuestos paga, a diferencia de lo que hacía su padre, Carlos III, cuando era príncipe de Gales. El informe anual del ducado de Comualles –el vasto imperio, valorado en 1.000 millones de euros, que Guillermo heredó de su padre– ha revelado que el salario del príncipe el año pasado fue de 28 millones de euros, gracias a los beneficios de los terrenos, donde se alquilan casas vacacionales y la familia tiene negocios de huertos ecológicos. Pero Guillermo no ha detallado cuánto pagará en impuestos.

## ROMPE LA TRADICIÓN

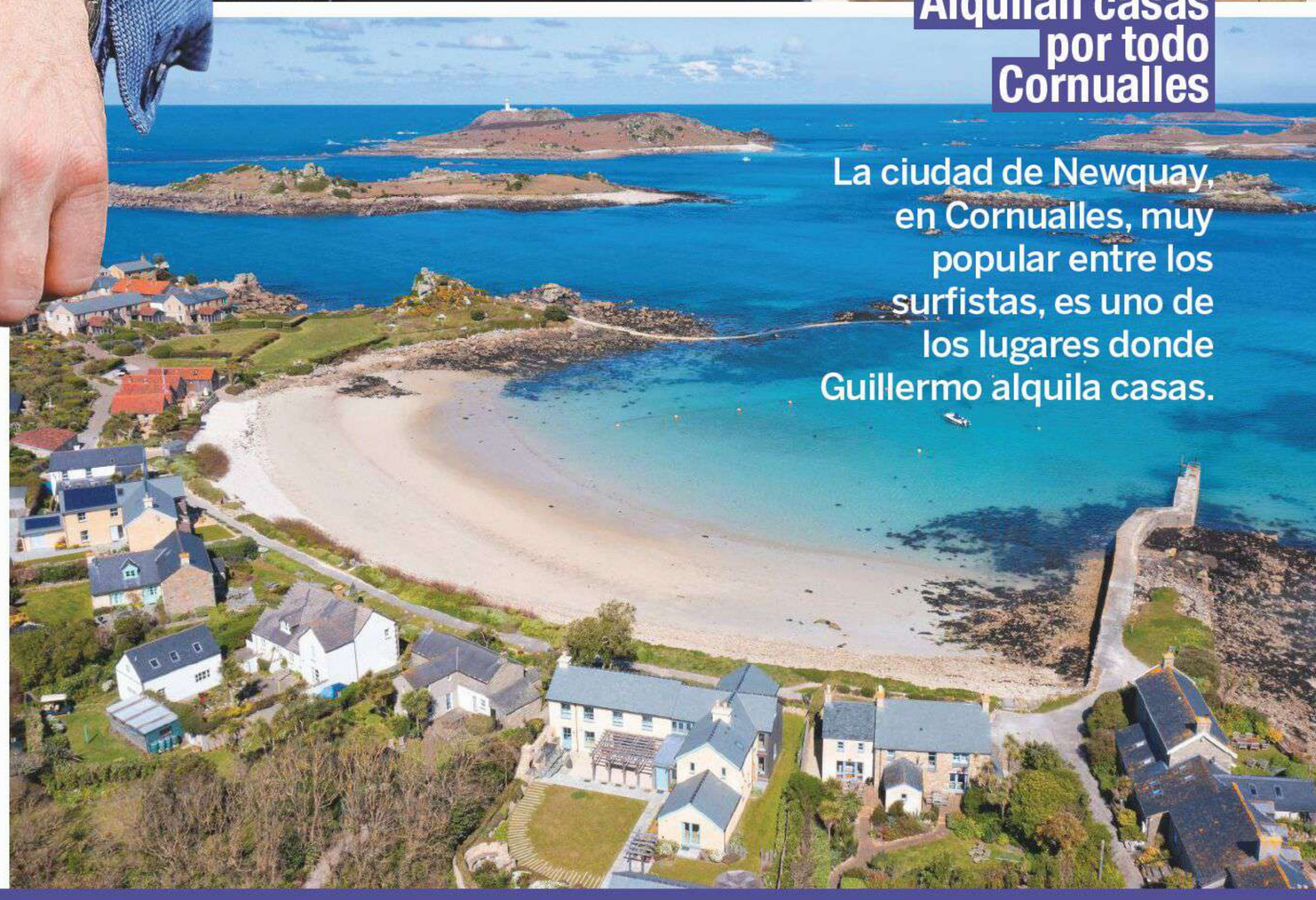
Su padre, Carlos, anunciaba cuántos impuestos pagaba de manera voluntaria desde 1993 como una manera de dulcificar la imagen de la institución tras su separación de Diana. Su último año como príncipe abonó casi 7 millones de euros. Palacio se ha limitado a informar que Guillermo pagó "la tasa estándar" del Reino Unido, sin especificar más.

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.

Guillermo (42) heredó, al convertirse en príncipe de Gales, el ducado de Cornualles, un imperio de terrenos valorado en 1.000 millones de euros que su padre convirtió en una máquina de hacer dinero.

En febrero de este año, Guillermo impulsó un plan para construir 24 casas en Cornualles para personas sin hogar.

## Alquilan casas por todo Cornualles



La ciudad de Newquay, en Cornualles, muy popular entre los surfistas, es uno de los lugares donde Guillermo alquila casas.

ANNABEL ELLIOT

# LA HERMANA DE CAMILA, DESPEDIDA

Durante estos últimos 20 años, Annabel Elliot, la hermana de la reina Camila, ha trabajado como decoradora y diseñadora de interiores en las propiedades del ducado de Cornualles. Ahora, en el informe donde se ha revelado el sueldo del Guillermo, se ha hecho público que el príncipe ha prescindido de los servicios de Annabel, que llegó a cobrar 90.000 euros al año por sus trabajos. Al parecer, Guillermo quiere un estilo más moderno para las nuevas construcciones.

ELLA GRABA UN VIDEOCLIP

# Katy Perry y Orlando Bloom disfrutan de Ibiza

La cantante, que ha vuelto a la música tras tres años dedicada a su hija, viaja por Europa con su pareja y sus hijos

**Ocho años de amor con Orlando Bloom**

Katy y Orlando Bloom (47) empezaron a salir en 2016. El actor estrena el 2 de agosto la película 'Pacto de sangre'.

**Katy Perry (39)** acaba de lanzar 'Woman's world', el primer single de su nuevo álbum, '143'. El rodaje del videoclip de Ibiza corresponde a uno de los temas de este álbum.

A la izquierda, Daisy (3), la hija de Katy y Orlando. A la derecha, Flynn (13), el hijo que Orlando tuvo de su matrimonio con Miranda Kerr.

"Después de dar a luz me di cuenta de que las mujeres somos imparables", ha dicho Katy sobre la experiencia de ser madre.

Katy y Orlando estuvieron unos días de vacaciones familiares por Saint-Tropez antes del rodaje del videoclip de ella en Ibiza.

Después de tres años de silencio y centrada en la crianza de la hija que tiene con Orlando Bloom, Katy Perry ha vuelto a la música este verano. Y, para el rodaje de uno de sus nuevos videoclips, ha elegido nuestro país. Primero estuvo en Barcelona, donde apareció por sorpresa en una discoteca de la ciudad, aprovechando que se celebraba el último día del Orgullo. Allí sirvió chupitos y se lanzó en brazos de sus fans. Después, puso rumbo a Ibiza, donde rodó varias escenas en una playa de la isla. Días antes la cantante estuvo de relax en Saint-Tropez con Orlando y su hija.

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.

Katy ha dicho que Orlando y ella fueron juntos a terapia de pareja para fortalecer su relación. También hicieron un retiro terapéutico para identificar sus traumas de infancia.

“Tengo los mejores y más increíbles fans del mundo”

Jennifer agradeció en su cuenta de Instagram los miles de mensajes de felicitación y cariño que le dejaron sus fans.

Uno de los espectaculares vestidos que lució Jennifer en la fiesta está inspirado en la reina Carlota de ‘Los Briderton’. Su divorcio con Ben Affleck parece inminente, pues han vuesto a la venta la fabulosa mansión conyugal que compraron en Beverly Hills por 62,3 millones de euros.

CELEBRA SU 55 CUMPLEAÑOS CON UNA FIESTA TEMÁTICA SOBRE LA SERIE

# Jennifer López, reina de ‘Los Bridgerton’

La cantante ha reunido a familia y amigos, pero ni rastro de su marido, Ben Affleck. La ruptura de la pareja, que se casó en 2022, ya es un hecho

La cantante neoyorquina, con otro de los modelos de época que lució en la fiesta. Tras ella, el cantante Stevie Mackey.

Guadalupe, la madre de Jennifer López, llega con la hermana mayor de la artista, Leslie, las dos vestidas con trajes del siglo XIX.

La casa que Jennifer López tiene en Los Hamptons se convirtió por unas horas en una masión de finales del XIX al más puro estilo de 'Los Bridgerton'. Con una fiesta temática inspirada en la famosa serie de Netflix, Jennifer López celebró por todo lo alto su 55 cumpleaños.

## UN DIVORCIO INMINENTE

La cantante contó con la presencia de su madre, Guadalupe, así como muchos amigos. La gran ausencia fue, una vez más, la de Ben Affleck, su marido, del que lleva varios meses separada y cuyo divorcio está cada vez más cerca.

Por Montse Jolis. Fotos: Cordon/Redes.

Uno de los coches de caballos que ambientaron la fabulosa fiesta de cumpleaños de Jennifer López en Los Hamptons.

A la izquierda, la actriz Charlize Theron (48), con un minivestido de seda blanca de Dior Haute Couture. Arriba, Serena Williams (42) y, a la derecha, la modelo rusa Natalia Vodianova (42), con un vestido de Louis Vuitton.

FIESTA EN PARÍS

# Rosalía y su chico triunfan en la Ciudad de la Luz

La cantante y el actor Jeremy Allen White acapararon todas las miradas en el evento más glamuroso de los Juegos Olímpicos





Rosalía (31), con un diseño de la colección Resort 2025 de Dior y su pareja, el actor de la serie 'The Bear', Jeremy Allen White (33), con un traje de Louis Vuitton.

# Moda, deporte, música y cine se citan en París

El incombustible Mick Jagger, vocalista de los Rolling Stones, que cumplió 81 años el pasado 26 de julio, llegó con su novia, la bailarina Melanie Hamrick (37), con quien lleva diez años de relación y con la que tiene un hijo de seis años.

La editora de moda Anna Wintour (74), con sus inconfundibles gafas de sol, con un diseño de Louis Vuitton.

La cena de gala 'Preludio', organizada por la Fundación Louis Vuitton, dio la bienvenida a deportistas y celebrities que estos días se encuentran en París con motivo de la XXXIII edición de los Juegos Olímpicos.

## DEPORTE Y GLAMOUR

La cita olímpica reúne no solo a lo más destacado del mundo del deporte –ellos son los verdaderos protagonistas estos días–, sino también a miembros de la realeza y a numerosas personalidades del mundo

El matrimonio formado por el tenista serbio Novak Djokovic (37) y Jelena (38). La pareja tiene dos hijos, un niño de nueve años y una niña de seis.

El cineasta Steven Spielberg (77), que no suele prodigarse en eventos de este tipo, no quiso perderse la primera gran fiesta de los Juegos de París.

La actriz y cantante Zendaya (27), con un elegante vestido en negro hecho a medida para ella de Louis Vuitton. Zendaya es pareja del actor Tom Holland al que conoció en 2016 rodando 'Spider-Man'.

de la moda, el cine y la música. A la entrada del Museo de la Fundación Louis Vuitton, brilló la cantante Rosalía, acompañada de su novio, el actor Jeremy Allen White. La cantante está muy feliz tras saber que 'Despechá' alcanzó un billón de reproducciones en Spotify. Rosalía es la primera mujer en lograr este hito. Junto a otros rostros famosos como Charlize Theron, Anna Wintour o Serena Williams, Rosalía fue una de las presentadoras del evento.

**La fiesta se celebró en un espacio diseñado para la ocasión y contaba con máquinas recreativas en las que los famosos se lo pasaron en grande**

Por Montse Jolis. Fotos: Agencias.

Blanca Suárez (35) y Javier Rey (44) se conocieron en 2016, pero la chispa saltó en 2019 rodando una película en la que interpretaban a una pareja.

## CUMPLEN CINCO AÑOS DE DISCRETA RELACIÓN

# BLANCA SUÁREZ Y JAVIER REY, DE FESTIVAL EN LA CORUÑA

Confundidos entre los miles de personas que acudieron al festival Morriña Fest en Galicia, Blanca Suárez y Javier Rey lo pasaron en grande y hasta repusieron fuerzas en uno de los puestos de comida que había en el recinto. La gran sorpresa tuvo lugar durante la actuación de Aitana, cuando la actriz subió al escenario a acompañar a la cantante mientras interpretaba el tema 'Las Babys' y realizaba parte de su famosa coreografía. Blanca y Aitana se conocieron hace cinco años, cuando la actriz le alquiló un piso a la extriunfita en el centro de Madrid.

## LA ÚLTIMA NOVIA DE ALESS LEQUIO

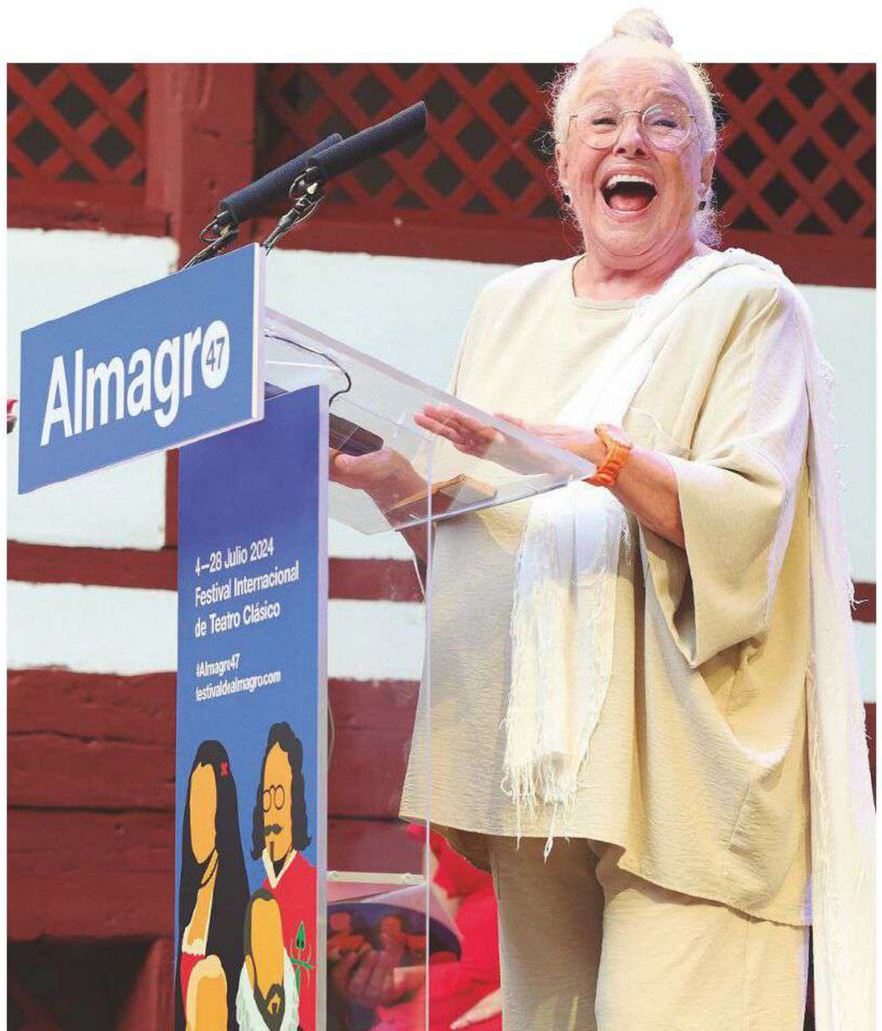
# Carolina Monje presume de embarazo en Ibiza

A finales de este año está previsto que nazca el primer hijo de Carolina Monje (28) y su marido, Álex Lopera. La pareja, que espera un varón, cumplirá su primer aniversario de casados en octubre. Carolina fue la última pareja de Aless Lequio, hijo de Ana Obregón, con quien mantuvo una relación de dos años y fue uno de sus grandes apoyos durante su enfermedad.

## NUEVO PREMIO PARA LOLA HERRERA

# "Ahora mucha gente quiere ser actor y está más complicado"

Lola Herrera (89) ha sumado un nuevo premio a su trayectoria. La actriz recogió el premio Lorenzo Luzuriaga en el Corral de Comedias de Almagro. En su encuentro con la prensa, Lola afirmó que su profesión es "hermosísima", pero ahora esta todo más difícil. "Mucha gente quiere ser actor y esta más complicado", sentenció.

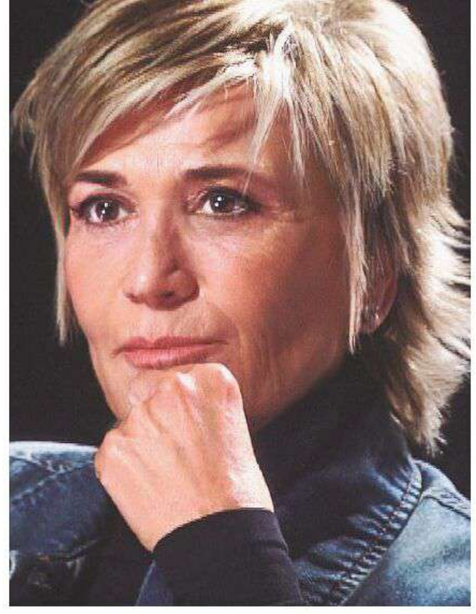


Nory ha ha fallecido en su país, Venezuela

8 AÑOS DESPUÉS DE LA TRÁGICA MUERTE DE SU HERMANO

## IVONNE REYES PIERDE A SU HERMANA NORY

**A través de su Instagram, Ivonne Reyes (56) ha anunciado la muerte de una de sus hermanas mayores, Nory. "La vida no nos dio la oportunidad de darnos ese último abrazo", se ha lamentado la presentadora, pues Nory murió en Venezuela. La noticia llega ocho años después de que Ivonne perdiera también a su hermano David, cuyo cuerpo fue hallado en la M-30 de Madrid con un traumatismo.**



### JULIA OTERO

A través de una conmovedora carta, Julia Otero (65) se ha despedido de su madre, Elia Pérez, fallecida a los 87 años: "Hoy el vacío es tan profundo que duele".

### REINA SOFÍA

El príncipe Miguel de Grecia, tío de Doña Sofía (85) y uno de sus grandes confidentes, ha fallecido a los 85 años. Se espera que la reina emérita acuda a su despedida en Atenas.

### MARÍA ESCARIO

Tras más de 40 años en RTVE, María Escario (64) ha anunciado su jubilación. La periodista, que era Defensora de la Audiencia, superó un cáncer hace un año y medio.

LA CANTANTE DE PIMPINELA

## Lucía Galán reaparece tras operarse del páncreas

La mitad femenina del dúo Pimpinela, Lucía Galán (63), ha dado la última hora de su salud tras ser intervenida quirúrgicamente para extirparse un quiste premaligno en el páncreas. El quiste le fue descubierto tras una prueba rutinaria y hace mes y medio le quitaron un extremo del páncreas –la llamada 'cola'– para evitar que en el futuro desarrolle cáncer. Ahora la cantante ha anunciado en Instagram que está recuperándose y que en octubre volverá a los escenarios.

EL HIJO DE ESTEFANÍA DE MÓNACO

## LOUIS DUCRUET SERÁ PADRE DE UNA NIÑA

El hijo mayor de la princesa Estefanía de Mónaco (59), Louis Ducruet (31), y su mujer, Marie Chevallier (31), han ofrecido una fiesta a sus amigos para revelar el sexo del segundo bebé que esperan. En esta fiesta 'gender reveal', han hecho público que esperan una niña. La pequeña se se sumará así a su hermanita, Victorie, que en abril cumplió un año.

SARAH FERGUSON

## Un millonario paga 100.000 euros por pasar un día con ella

La duquesa de York, Sarah Ferguson (64), fue una de las estrellas de una reciente gala benéfica celebrada en Cannes. Allí, la madre de Eugenia y Beatriz ofreció su compañía a cambio de 100.000 euros. "Lo que ofrezco es una experiencia única conmigo, donde quiera que desees ir en el mundo, ya sea a Samoa o al Royal Lodge de Windsor", dijo, refiriéndose a la casa en la que vive con su ex, el príncipe Andrés. Sus palabras surtieron efecto y un millonario presente en la sala pagó el importe, que será destinado a obras solidarias.

SU MUJER, CAT MCDONNELL, ESTÁ EMBARAZADA DE NUEVO

## Pau Gasol anuncia que será padre por tercera vez

El exjugador de baloncesto Pau Gasol (44) y su mujer, Cat McDonnell (35), han anunciado que amplían la familia. De este modo, su hija de 3 años y su hijo de 1 tendrán un hermanito. Pau y Cat se casaron en 2019 con una doble ceremonia, primero en San Francisco y luego en el Empordà catalán. Viven a caballo entre Estados Unidos y Barcelona.

ESTE PRODUCTO SANITARIO OFRECE AYUDA EFICAZ GRACIAS AL EFECTO-PARCHE PRO

# ¿Molestias intestinales recurrentes?

**Diarrea, dolor abdominal o flatulencia recurrentes son una realidad que muchas personas conocen muy bien. Explicamos lo que a menudo se esconde detrás de las dolencias y lo que realmente ayuda.**

Nuestro intestino es una verdadera maravilla: en una longitud de unos seis metros, descompone los alimentos en componentes vitales como vitaminas, enzimas y oligoelementos. A los 75 años, el órgano más grande de nuestro cuerpo ha procesado alrededor de 30 toneladas de alimentos. A pesar de su gran rendimiento, el intestino también es muy sensible. Muchas personas sufren repetidamente dolencias como diarrea, dolor intestinal o flatulencia. Según los expertos, la causa suele ser una barrera intestinal dañada. A través de la más mínima lesión penetran sustancias nocivas y agentes patógenos en la pared intestinal, lo que puede causar las típicas molestias intestinales. Ahora hay una ayuda eficaz: Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacias sin receta médica.

## EFECTO-PARCHE PRO

El secreto de Kijimea Colon Irritable PRO: sus bifidobacterias especiales inactivadas térmicamente y con Efecto-Parche PRO. Las bifidobacterias se adhieren como un parche protector a las áreas dañadas de la pared intestinal. Así, esta puede recuperarse y está protegida contra nuevas irritaciones. De esta forma, pueden reducirse la diarrea, el dolor abdominal y la flatulencia.

## EFICACIA CLÍNICAMENTE PROBADA

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable demuestra la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO: las molestias intestinales recurrentes como diarrea, dolor abdominal y flatulencia se alivian significativamente con la cepa B. bifidum HI-MIMBb75 inactivada térmicamente. Además, la calidad de vida de los afectados mejoró considerablemente. Pregunte directamente en su farmacia por Kijimea Colon Irritable PRO.

La imagen representa a una afectada.

## Kijimea Colon Irritable PRO

- ✓ **Con Efecto-Parche PRO**
- ✓ **Mejora significativamente las molestias intestinales**
- ✓ **Más calidad de vida**

Para su farmacia:

**Kijimea Colon Irritable PRO**

(CN-195962.1)

Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios. **Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable.** CPSP20068CAT

# Pasatiempos

## **Autodefinido** por Olissip

Acometida impetuosa / Primer paso de la entrada

Un aspecto favorable / Repito mi gran éxito

Composición poética / Quiero mucho al propietario

Justo ahora, sin más espera

Camino de la capital / Disertación escrita

Encuentro acordado / Arma blanca de hoja corta

Un impulsor de la sangre / Medicamento azucarado

Lío de ropa mal hecho / Atreverse con Rosa

Mampara desplegable / Nunca tiene suficiente

Sorprender a la francesa / Loco al final del partido

Espejismo desértico / Ella es Sofía...

La inspiración de Dalí / Se marcha de vacaciones

La prenda más ajustada / La virtud del hierro

Cosa dada gratuitamente / Terreno entre límites

Dos de una vez / Inclinación a ambos sexos

Turbada, temerosa / Cerveza con gaseosa

Sostiene las cubiertas / Escogida como la mejor

El más apuesto de la película

Voz de gallina clueca / Estrecha la proa del barco

Respuesta afirmativa / Examen a cara o cruz

Al este del edén / Suma final para pagar

Cosa de un insignificante valor

Instrumento de combate / Un guía espiritual

El rey de la selva / Ocupa el número seis

Instrumento musical pastoril

Eliminar por completo / Cuarta nota musical

De cuanto o de cuando / Déjala hecha un nudo

Artículo muy femenino / Vasija con dos asas

Nos ayuda a levantar a los niños

Hombre muy paciente / Inútil persona o caballo

Se fuma la de la paz / Consonante vibrante

Dan media vuelta / Instrumentos musicales

Fuente de alimentación / La segunda en música

Un día en Normandía / Detecta altas velocidades

Levantar un monumento / Lo necesito para respirar

Una gran indignación / Ala de ave sin plumas

Una zona de eras / Nota de burla o afrenta

Puesta de dos en dos / Masa de agua salada

El capicúa que más se aprecia

La desnuda es de Goya / Cobre en el laboratorio

Un costado de dos notas / El artículo más neutro

De actitudes retrógradas / La primera en música

Ensuciar con lodo / Cero patatero

Monedas europeas

Activa casi todos los aparatos

Delimitan el ruedo

# Pasatiempos

## SUDOKUS ★ fácil

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | | | | | | | 3 | |
| | 9 | 2 | | | | | | |
| | 7 | 3 | 1 | 4 | 9 | 5 | | |
| | | 8 | | | 3 | | 1 | |
| | | | | 7 | | | | |
| | 3 | | 6 | | | 8 | | |
| | | 6 | 5 | 2 | 8 | 3 | 4 | |
| | | | | | | 9 | 8 | |
| | 4 | | | | | | | 6 |

★★ medio

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | 7 | | 5 | | | | 6 | |
| | | 1 | | | | 7 | 9 | |
| | | | | | 2 | | 5 | |
| | 1 | | | 9 | | | | |
| 5 | | | 4 | | 6 | | | 3 |
| | | | | 8 | | | 7 | |
| | 8 | | 7 | | | | | |
| | 3 | 5 | | | | 4 | | |
| | 2 | | | | 3 | | 1 | 5 |

## SOPA DE LETRAS

◆ Encuentra en esta sopa de letras el nombre de 15 preciosas flores para alegrarnos un poco el día.

- Alhelí
- Azalea
- Clavel
- Dalia
- Gardenia
- Geranio
- Girasol
- Jacinto
- Lirio
- Magnolia
- Margarita
- Narciso
- Orquídea
- Rosa
- Tulipán

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| N | O | S | I | C | R | A | N | L | G | O | L |
| A | N | L | G | E | G | L | T | O | D | T | L |
| P | S | O | M | I | E | A | O | S | O | N | A |
| I | L | O | I | V | T | I | M | A | I | I | Z |
| L | R | A | A | L | R | A | A | R | N | C | A |
| U | E | L | I | I | G | I | A | I | A | A | L |
| T | C | E | L | N | L | A | I | G | R | J | E |
| U | M | E | O | A | E | R | L | O | E | R | A |
| I | I | L | D | A | A | D | S | H | G | G | T |
| A | I | I | A | E | T | A | R | U | E | L | R |
| A | E | D | I | U | Q | R | O | A | L | L | L |
| A | T | I | R | A | G | R | A | M | G | A | I |

Por Olissip

## WORDOKUS

**Los wordokus funcionan** como los sudokus pero con letras, es decir, en cada fila, columna y región de 3x3 casillas estarán las 9 letras diferentes. Si lo resuelves correctamente, aparecerá en las casillas coloreadas una palabra relacionada con la pista inferior.

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | E | | T | | | | R | S |
| | | T | | A | | X | | I |
| | R | | I | | | | | |
| T | | | | | | I | C | O |
| | | | | | | | | |
| A | C | I | | | | | | E |
| | | | | | S | | A | |
| X | | E | | R | | C | | |
| O | A | | | | X | | I | |

**Pista:** persona para exorcizar el demonio.

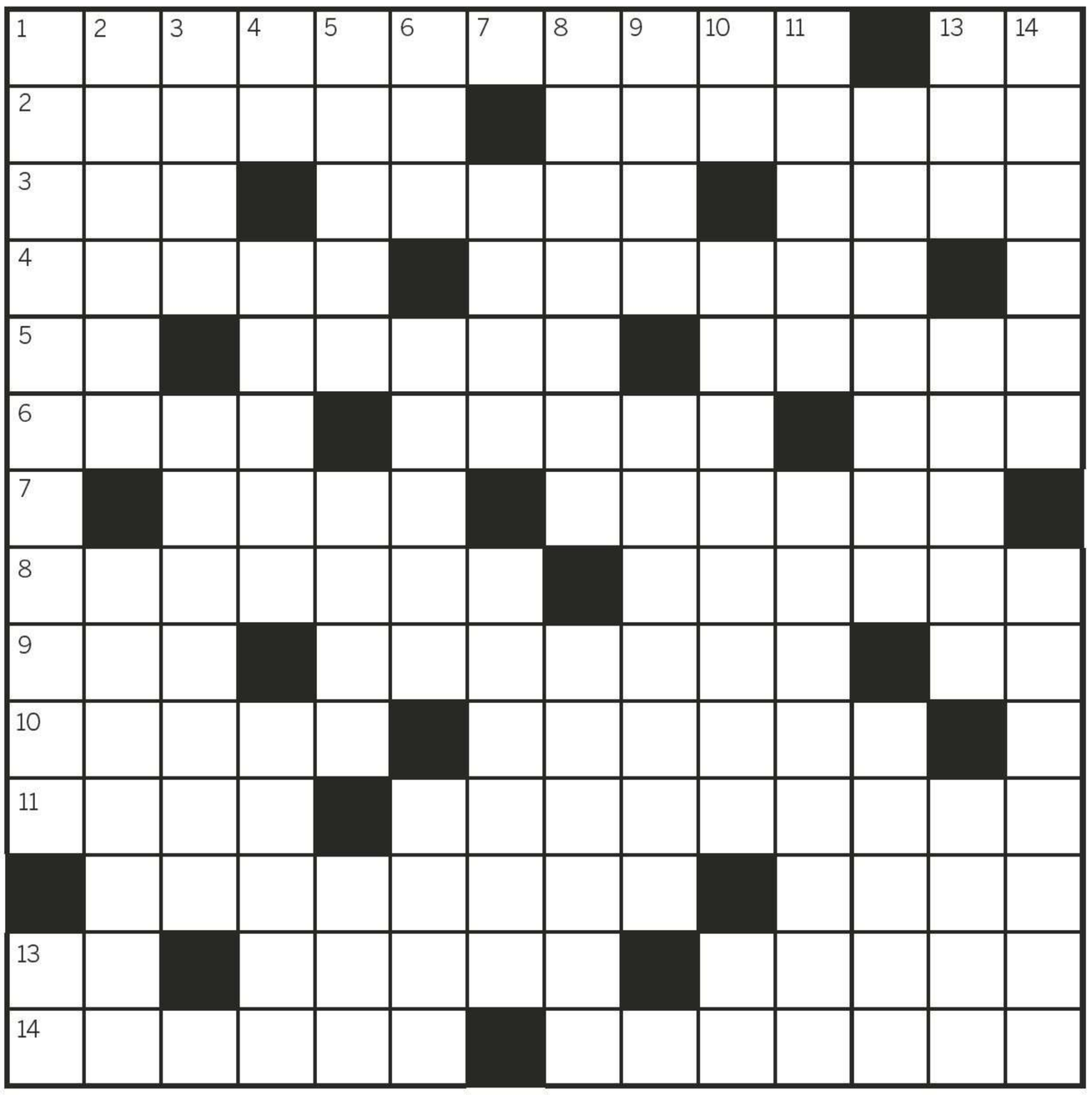
| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | R | A | | O | | | |
| I | | U | S | | | | O | V |
| | | | | V | | | | |
| R | | | | | I | | V | |
| O | S | | V | | E | | T | R |
| | I | | R | | | | | S |
| | | | | T | | | | |
| S | R | | | | V | E | | T |
| | | | I | | R | V | | |

**Pista:** para equiparnos antes del partido.

Por Olissip

# Pasatiempos

## CRUCIGRAMA



### Horizontales

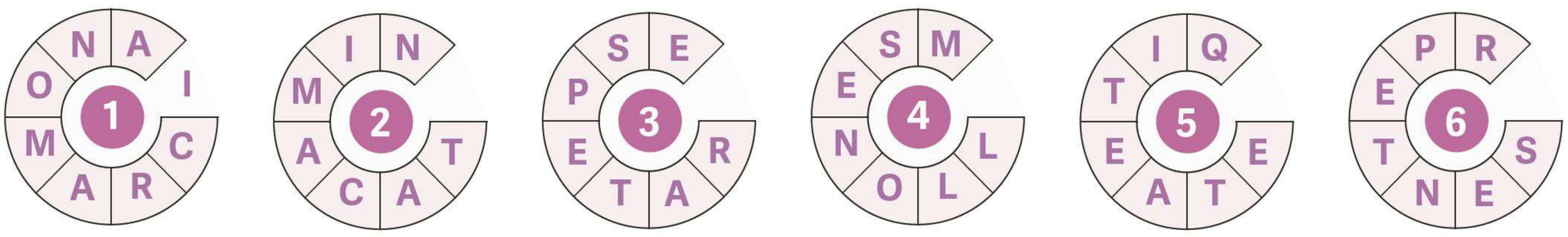
**1.** Mencionásemos. Símbolo del escandio. **2.** Terreno de uveros. Acontecer. **3.** Movimiento involuntario. Más que bueno. Refugio de las aves. **4.** Manifestará alegría. Ideal irrealizable. Primera vocal. **5.** Acudid. Nombre femenino. Las mujeres. **6.** Dios de los vientos. Nitrogenan. Baile andaluz. **7.** Roentgen. Eleven. Aplacó. **8.** Echo raíces. Planta solanácea. **9.** Interpreto lo escrito. Asará o tostará. Locución latina. **10.** Tribu. Serie de eslabones. Un romano. **11.** Señores. Seguidas. **12.** Empezarás a mostrarte. Hurté. **13.** Símbolo del platino. Tuberías. Inacentuada. **14.** Arenisca de cemento calizo. Arrójanos.

### Verticales

**1.** Alimentárales. Símbolo del prometio. **2.** Capital de Asturias. Pintura de una persona. **3.** Acuné. Mamíferos dormilones. Cincuenta romanos. **4.** Símbolo del bromo. Algo extraordinario. Larva de mariposa. **5.** Brazos de los árboles. Animal mustélido. Signo de la suma. **6.** Cerveza inglesa. Baile argentino. Enojo ciego. **7.** Símbolo del azufre. El que juzga. Sin luz. **8.** Esos otros. Manchase. **9.** Tapia. Musas, deidades. Cien romanos. **10.** Lengua provenzal. Reflexionares. Interjección. **11.** De la vejez. Carpintero, de madera fina. **12.** Conversa. Transporte aéreo. **13.** Ansia de beber. Causa locura. Burro. **14.** Cantase la rana.

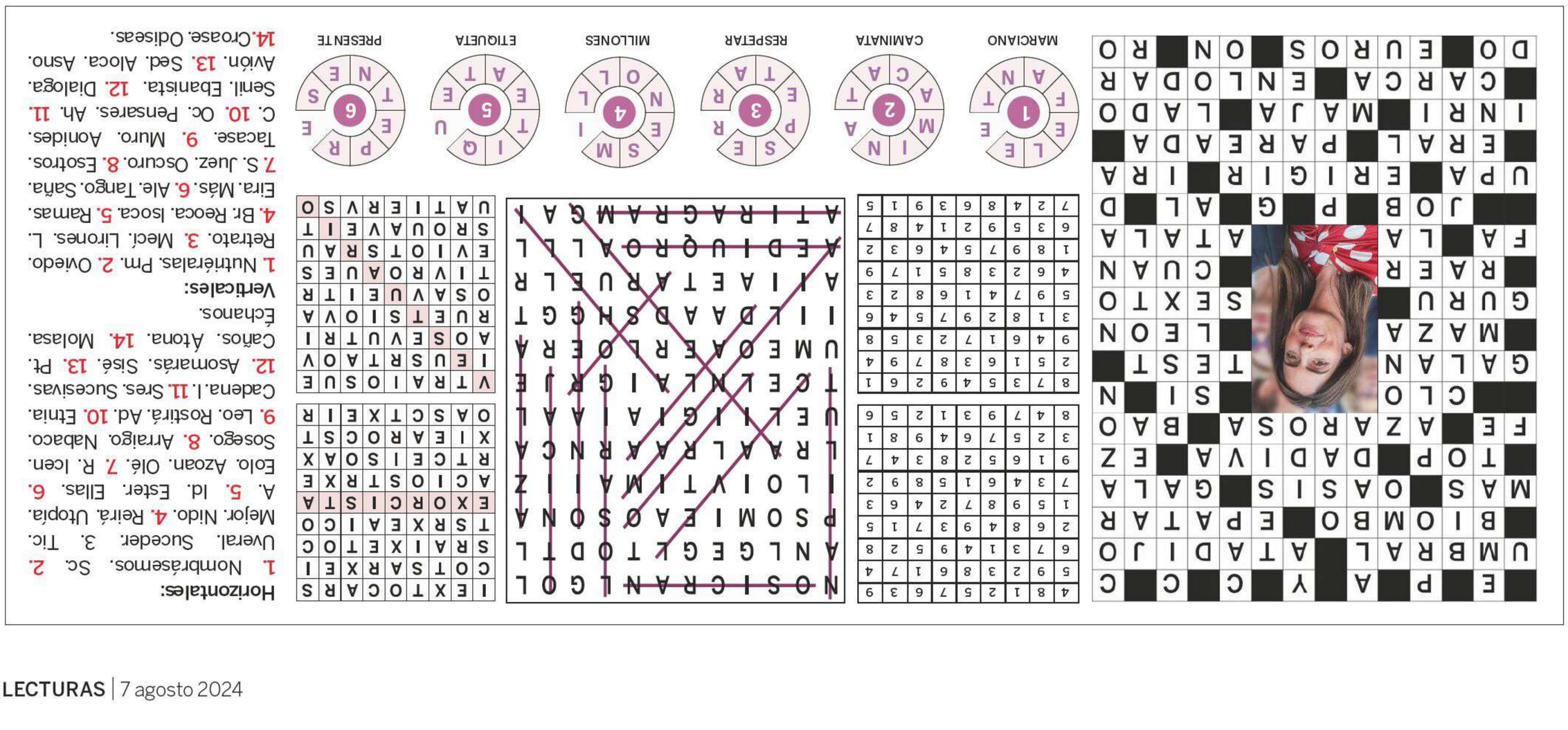
## PALABRAS ENROSCADAS

◆ Encuentra la letra que falta y leerás una palabra. ¡No todas van en el sentido de las agujas del reloj!




MARCIANO

## SOLUCIONES



BONITOS Y LIGEROS

# Vestidos ideales para el verano

**Te harán sentir fresca, cómoda y guapa. Descubre cómo combinar los que más se llevan**

Foto: El Corte Inglés

NIEVES ÁLVAREZ (50)

# Moda vestidos

**Demi Moore** (61) está espectacular con un vestido blanco y print de lunares negros en degradado, el binomio de color más elegante.
El escote en 'V' alarga visualmente el cuello. El de este modelo es vertiginoso, en un giro seductor del look.

**Salsa Jeans.** Con cinturón. 97,90 €.

**Mumit.** Pendientes de perlas. 189 €.

**Multiópticas.** Gafas de sol. 49 €.

## ESTILO LADY CON TOPOS

Es un estampado atemporal y muy femenino. Si quieres un look glamuroso, al estilo musa Italiana, ponte un vestido con mucho vuelo con unas sandalias de tacón XXL.

**MUY SEXY**
Para un efecto cintura de avispa, elige un vestido con cinturón ancho y volumen en la falda. Si es abotonado, desabróchalo por abajo para mostrar piernas al caminar.

**Zara.** De escote halter. 39,95 €.

**Primark.** Abotonado. 20 €.

**Morellato.** Anillo. 49 €.

**Massimo Dutti.** Bolso. c.p.v.

**Pitillos.** Sandalias bicolor. 69,95 €.

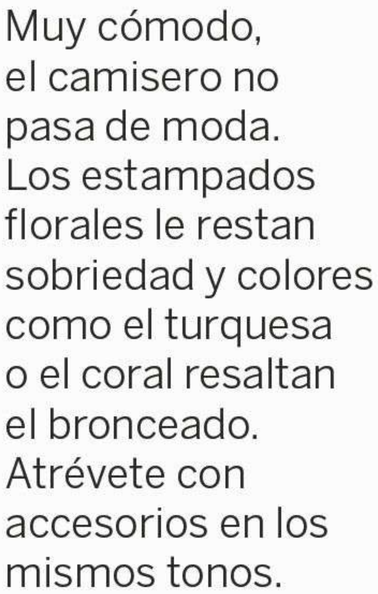
**Niza para El Corte Inglés.** Con lazo contrastado. 49,95 €.

**Beatrice Borromeo** (38) luce un total look de Dior. El vestido estampado con el clásico 'toile de jouy' en turquesa sobre blanco adquiere un toque chic campestre con unas clásicas alpargatas de cuña y bolso cesto XS.

**Tous.**
Collar.
69 €.

**Cream para Zalando.**
De manga ancha 3/4.
79,95 €.

**Zara.**
Con bolsillos en el pecho.
35,99 €.



**Scalpers.**
Bolso de rafia y metalizados.
59,90 €.

## CAMISERO CON FLORES

Muy cómodo, el camisero no pasa de moda. Los estampados florales le restan sobriedad y colores como el turquesa o el coral resaltan el bronceado. Atrévete con accesorios en los mismos tonos.

**JUEGO VISUAL**
Con talle alto, 'alarga' las piernas. Con bolsillos delanteros con solapas, 'agranda' el pecho.

**Bijou Brigitte.**
Pendientes.
19,95 €.



**Secrecy.**
Anillo. 29,95 €.

**Marella.** Con manga casquillo y lazo. c.p.v.

**Refresh.**
Alpargatas.
39,95 €.

**Desigual.** Floral con botones. 77,40 €.

# Modelos vestidos

**Olivia Palermo** (38). Los colores vitamina son tendencia y favorecen mucho. Por eso no podían faltar en el envidiable guardarropa de la 'it girl' italiana. Cópiala siempre que puedas, acertarás. Así que combina el amarillo con dorado.

**Tous.** Pulsera de perlas. 129 €.

**Radiant.** Anillo de perlas. 49,90 €.

## A TODO COLOR EN VIBRANTE AMARILLO

Es uno de los colores más favorecedores en verano, sobre la piel bronceada, y en toda su gama, del vainilla al neón pasando por el pastel.

### LOS OTROS TONOS DE MODA

Si no te atreves con el amarillo, puedes escoger entre el 'peach fuzz' (melocotón, el color del 2024), el malva, el verde pastel o el azul bebé. También irás a la última.

**Tommy Hilfiger.** Fruncido en el pecho. c.p.v.

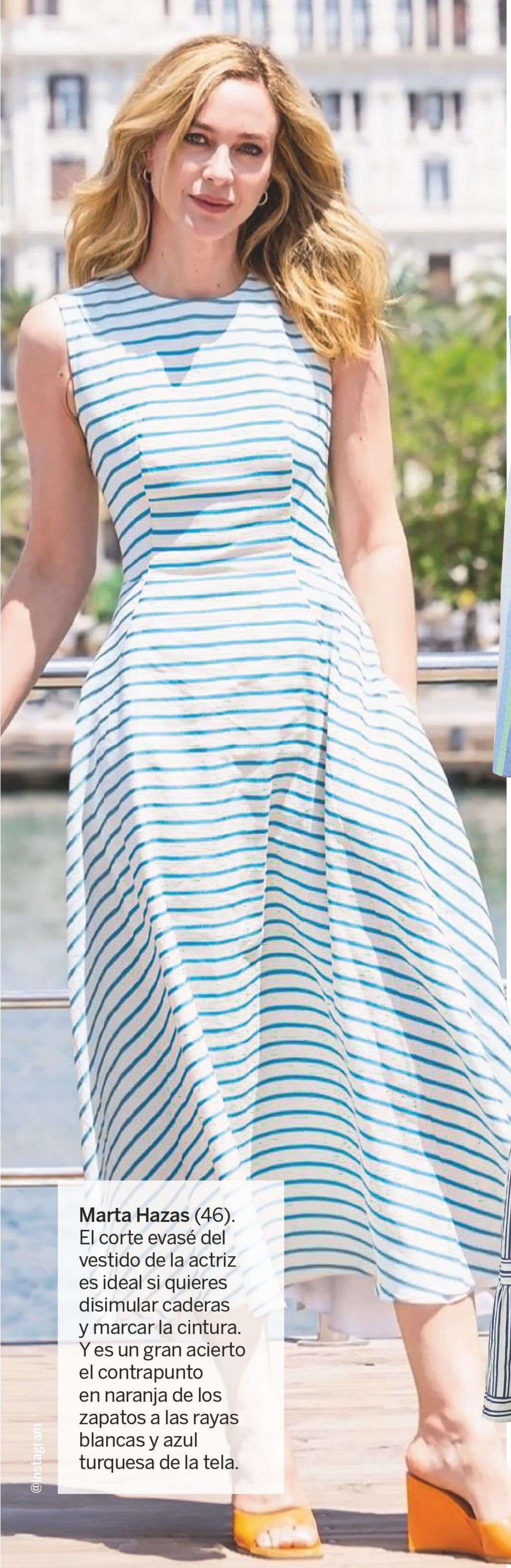
**H&M.** Con escote de volante. 49,99 €.

**Patrizia Pepe.** Con cinturón y sin mangas. c.p.v.

**Zara.** Cesto con flor. 49,95 €.

**Marella.** Drapeado. 192 €.

**Skechers.** Sandalias doradas. 60 €.



**Marta Hazas** (46). El corte evasé del vestido de la actriz es ideal si quieres disimular caderas y marcar la cintura. Y es un gran acierto el contrapunto en naranja de los zapatos a las rayas blancas y azul turquesa de la tela.

@instagram

**Bijou Brigitte.**
Collar.
12,95 €.

**Mango.**
De lino. 79,99 €.

**PdPaola.**
Pendientes. 69 €.

## A RAYAS, EL MÁS MARINERO

Es una especie de fondo de armario veraniego en lo que a estampados se refiere. Esta temporada, el azul se lleva más claro. Y lo último es combinar rayas horizontales y verticales en la misma prenda.

**LO MÁS JUVENIL**
Para un estilo muy naíf, elige un vestido tipo pichi largo con volantes y accesorios de colores llamativos.

**Salsa Jeans.**
Con lazadas en los tirantes. 79,95 €.

**Tous**
Bolso. 159 €.

**Desigual.**
Stiletto atado al tobillo.
188,30 €.

**Desigual.**
Bordado.
111,30 €.

**Festina.**
Gafas de sol polarizadas.
149 €.

**H&M.**
Con rayas oblicuas.
49,99 €.

Estilismo: Lolitz / Los precios pueden variar a lo largo del periodo de rebajas.

PUEDES CONSEGUIRLO

# Pelo perfecto también en la playa

Lucir un cabello impecable al salir del agua es posible. Te damos las claves para tenerlo bajo control

Rocío Crusset (30)

Foto: El Corte Inglés

Te imaginas tumbada en la playa con un pelo espectacular? ¿Sin encrespamiento ni esa aspereza típica que le confiere la sal y la arena? Es posible si sigues los consejos de Conchi Arias, de Campos Curlyhair, y Miguel Bling, de You Glow Salon.

## TRIPLE PROTECCIÓN

Lo primero que tienes que hacer es proteger el cabello del sol, la sal y la arena.

• **Usa siempre protector solar capilar.** Así evitas los efectos dañinos de los rayos ultravioleta en la melena. El sol es un decolorante natural del cabello que, combinado con la sal del mar, aún resulta más dañino. En formato espray no deja grasa y se absorbe muy bien.

• **Aplica aceite seco.** Protege del sol y algunos, además, crean una barrera que evita que la sal estropee el pelo. Se aplica en seco de las puntas a la raíz y se reparte con un cepillo de púas blandas en la misma dirección para quitar enredos.

• **Hazte un recogido.** Es la mejor forma que hay de proteger el cabello de la acción dermoabrasiva de la arena, que actúa como 'papel de lija' y estropea la fibra capilar. Hazte un moño bajo o una trenza flojita y, sobre todo, con el pelo lo más seco posible porque cuando está mucho tiempo mojado huele mal y se puede dañar el cuero cabelludo.

## ACLARAR EL CABELLO

Para que la sal no penetre en las fibras capilares, siempre que salgas del agua busca una ducha y enjuaga el cabello. O usa un espray de bruma.

'Aceite seco Oleum'. **38,90 €**. CCH.

'Cure Spray'. **33 €**. I.C.O.N.

'Sun Care Conditioning'. **26 €**. La Biosthetique.

**Hay productos capilares para proteger el cabello del sol, y la sal del mar.**

## AL SALIR DEL AGUA

Si ya no vas a meterte más en el agua o quieres dar un paseo antes de llegar a casa, el siguiente consejo te ayudará a no llevar el pelo alborotado.

• **Aplica un poco de 'leave in'.** Es el nombre que recibe el acondicionador que no necesita aclarado. Hidrata y acondiciona el cabello y, además, evita el encrespamiento y ayuda a desenredar el pelo.

Por Lluïsa Sanmartín

'Eau Thermale'. **22 €**. Uriage

HIDRATACIÓN

## Agua termal, aliada de la piel cuando hace calor

**La calma e hidrata.** Por eso está tan indicada cuando el calor y la humedad pueden causar sequedad y deshidratación cutánea. Además, si tienes un calor sofocante, pulverizar un poco en rostro y escote te refrescará al instante. Prueba a llevar siempre un bote en el bolso. **Su textura** de agua refrescante se funde rápidamente con la piel, lo que le ayuda a recuperar su luminosidad natural. Se puede aplicar tanto en el rostro como en el cuerpo.

LOS DERMATÓLOGOS RESPONDEN

## Qué es el 'callo solar' y por qué es peligroso

**Desde principios** de verano circula por las redes que tomar el sol sin fotoprotección crea un callo en la piel que hace que no te quemes. "El callo solar existe como tal, pero esto no quiere decir que sea bueno", advierte la doctora Trinidad Montero, del Colegio Ibero-Latinoamericano de Dermatología (CILAD).

**Se trata** de un engrosamiento y endurecimiento de la piel que ocurre debido a la exposición prolongada a los rayos ultravioleta, lo que provoca arrugas, manchas e, incluso, cáncer de piel. "Que esta se torne morena es una reacción a la exposición solar, no una capa de protección ni nada parecido".

**SABÍAS QUE...**
El daño solar continuo vuelve la piel más gruesa y áspera al intentar protegerse.

PARA EL VERANO

## Maquillaje sin rímel

**Ideal** para los días soleados y calurosos. Esta tendencia busca un look fresco, limpio y con el mínimo maquillaje en los ojos. Para una mirada muy natural y desnuda, deja las pestañas sin rímel.

**Se basa en** resaltar la luz natural del rostro. Para ello basta con aplicar un poco de corrector y luego colorete. Sienta muy bien el rubor rosa o naranja o un degradado muy suave de ambos tonos.

**También** permite destacar otras partes del rostro, como los labios, dándoles el protagonismo. Aplica el labial con un pincel en el centro del labio y luego difumínalo hacia afuera con ayuda de los dedos.

Margaret Qualley (29)

# LOS TRUCOS DE LA EXPERTA

MERY MAKE-UP
**Maquilladora y experta en belleza**

## ¿Sabes exfoliar los labios?

Te quedarán suaves, sin pielecillas ni sequedades. Conviene hacerlo al menos una vez al mes. Aplica el exfoliante con las yemas de los dedos y movimientos circulares. Enjuaga con agua y seca con una toalla. Luego, hidrátalos.

## Cómo rizar al máximo las pestañas

Aplica la máscara de pestañas por debajo, pero no olvides hacerlo también por la parte superior. Conseguirás rizarlas al máximo. El resultado serán unos ojos con mayor profundidad.

## Así hay que extender la sombra de ojos

No apliques nunca la sombra de ojos arrastrando, es mejor depositarla en el párpado con pequeños toques, presionando un poco, para fijar bien el pigmento. Con los dedos o un pincel.

PIEL DORADA Y SANA

# La dieta que te protege del sol

## La alimentación también puede hacer mucho para que tu piel adquiera un bonito moreno sin correr riesgos

Cuando la piel se expone a los rayos del sol, intenta protegerse del daño que este le genera produciendo más melanina, el pigmento cutáneo que la vuelve más oscura. Esa protección será todavía mayor si le aportas ciertos nutrientes a través de la dieta.

### LOS NUTRIENTES CLAVE

- **Betacaroteno.** Pertenece a un grupo de pigmentos de color denominados carotenos, presentes en muchas frutas y verduras. Tiene la propiedad de convertirse en vitamina A en el organismo y es muy antioxidante, por lo que ayuda a combatir los radicales libres que el cuerpo genera ante agresiones externas, como el exceso de sol. La zanahoria es el alimento que contiene más, pero no por ello nos pone morenos, pues no potencia la producción de melanina (ningún alimento lo hace). Ahora bien, sí es cierto que el consumo de betacaroteno genera en la piel un color anaranjado leve. Es una reacción benigna conocida como carotinemia. Otros alimentos con buenas dosis de betacarotenos son el albaricoque, el mango y el melocotón.
- **Vitamina C.** Es también antioxidante y protege el colágeno y la elastina (de las que depende la elasticidad de nuestra piel) de la radiación solar, previniendo el fotoenvejecimiento. Abunda en el pimiento rojo, el kiwi, los cítricos y los frutos rojos.
- **Vitamina E.** Otro potente antioxidante que facilita igualmente el bloqueo de los radicales libres. Se encuentra, sobre todo, en los cereales, en los frutos secos y también en las legumbres.
- **Vitaminas B3 y B7.** Protectoras de la piel frente al estrés oxidativo, con el poder de regenerarla. Las encuentras en huevos, legumbres, leche...
- **Ácidos grasos.** Las llamadas grasas buenas del aceite de oliva, el pescado azul (sardina, boquerón, caballa...) y los frutos secos contribuyen a prolongar el tono dorado sobre la piel.

**Ningún alimento potencia la producción de melanina, pero algunos generan un tono de piel anaranjado**

Foto: El Corte Inglés

### EXTRAS PARA TENER BUEN COLOR

**Polen:** añadirlo a tus ensaladas, yogures naturales o zumos es una forma sencilla de tomar a diario una dosis extra de carotenos y de vitaminas del grupo B.

**Frutas tropicales:** la coloración amarillo-anaranjada de frutas como la papaya o el mango dan pistas de la riqueza que tienen en carotenos, y estos 'colorean' la piel. Prueba a preparar con ellas macedonias y granizados.

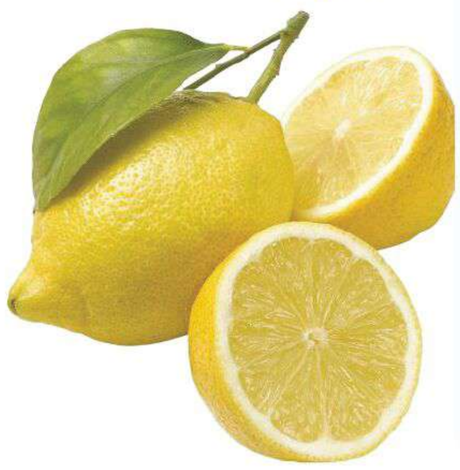
**Agua:** una piel hidratada desde dentro siempre luce más bonita. Evita, en cambio, el alcohol: puede afectar al metabolismo de la vitamina B. Y también el tabaco, oxidante celular.

# El menú para lograrlo

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **Desayuno**<br>•Infusión<br>•Leche con 30 g de muesli<br>•Zumo natural de cítricos | •Café o infusión<br>•1 yogur con 20 g de frutos secos<br>•Licuado de zanahoria con naranja | •Café o infusión<br>•2 tajadas de melón con yogur<br>•30 g de cereales integrales | •2 tostadas de pan integral con mermelada de frutos rojos<br>•1 vaso de bebida de soja | •Café o infusión<br>•Leche con 30 g de muesli<br>•Licuado de zanahoria con naranja |
| **Tentempié**<br>•Infusión<br>•Sándwich integral con tomate, lechuga y queso fresco | •Infusión<br>•Sándwich integral con pimiento morrón, lechuga y atún en aceite de oliva | •Infusión<br>•Sándwich integral con tomate, lechuga y jamón curado | •2 tajadas de melón<br>•1 yogur con frutos secos (20 g) | •Infusión<br>•Sándwich integral con tomate, lechuga y queso fresco |
| **Comida**<br>•Ensalada de crudités con germinados<br>•Salmonetes a la parrilla con limón<br>•Sorbete de naranja | •Ensalada de escarola con patata, atún y huevo duro<br>•Mejillones a la marinera<br>•Melocotón en almíbar | •Ensalada de tomate, zanahoria y maíz<br>•Guiso de legumbres con carne magra<br>•Queso fresco con frambuesas | •Col lombarda con manzana y nueces<br>•Arroz con verduras y conejo<br>•Requesón con 3 orejones y pasas | •Espinacas al vapor<br>•Salmón al horno con puré de patatas<br>•Macedonia de melón, naranja y mango |
| **Merienda**<br>•1 yogur líquido con 6 orejones | •1 tostada con queso fresco y mermelada de albaricoque | •1 tostada de pan integral con mermelada de albaricoque<br>•1 vaso de bebida de soja | •1 melocotón<br>•1 yogur | •1 yogur líquido con 6 orejones |
| **Cena**<br>•Crema de zanahorias con unas hojas de menta<br>•Libritos de lomo<br>•Mango | •Ensalada de endibias con naranja, nueces y salsa de yogur<br>•Tortilla de calabacín<br>•Yogur con orejones | •Gazpacho<br>•Croquetas de bacalao<br>•Brocheta de frutas: mango, kiwi, melocotón... | •Melón con jamón curado<br>•Tortilla de patatas con pimiento<br>•Licuado de zanahorias con limón | •Aguacates rellenos de gambas hervidas y huevo duro picado<br>•Licuado de zanahoria, pera, manzana y limón |

**Para beber**

Prepara agua fresca de cítricos: agrégale rodajas de naranja y limón, y menta.



## FIN DE SEMANA

**SÁBADO**

**Comida:** zumo de tomate + pasta con tomate, pimientos y carne magra + plátano con zumo de naranja. **Cena:** cogollos con pimientos y zanahoria + sepia con guisantes + requesón con miel

**DOMINGO**

**Comida:** tomates rellenos de atún y maíz + pollo al ajillo + sorbete de limón. **Cena:** tosta integral con tomate a rodajas y sardinas en aceite + licuado de zanahoria y naranja

# Casa al día

ES POSIBLE

## Dedos que no se marcan ni en cristales ni en espejos

El secreto está en limpiarlos con una mezcla que cree en ellos una especie de película que evita que las huellas queden marcadas.

- **Pasa un paño** húmedo por toda su superficie y seca muy bien con papel de cocina.
- **Mezcla** en un recipiente con vaporizador 2 cucharadas de jabón para lavar los platos, ½ taza de vinagre de limpieza, 1 taza de agua caliente y 1 chorro de abrillantador para lavavajillas.
- **Pulveriza** la solución anterior sobre los cristales o espejos y seca bien. Prueba con tus propios dedos, no se marcarán.

También funciona en las superficies acristaladas del horno, el microondas...

DÓNDE PONERLAS

## Plantas de interior muy fáciles de mantener

**Ficus.** Necesita luz sin estar al sol. En verano, requiere riego abundante y en invierno semanal. Usa agua descalcificada (solo tienes que dejarla reposar 24 horas). Con su forma de arbolito quedará perfecto al lado de un gran ventanal, junto al sofá...

**Zamioculca.** De bonitas hojas de un verde brillante que alegra cualquier rincón, es tan resistente que incluso sobrevive meses sin riego.

**Poto.** Otro gran superviviente, ideal para quienes tienen poca mano con la jardinería. Como sus tallos caen y arrastran, es ideal para ponerlo en una cesta colgante o sobre una estantería alta.

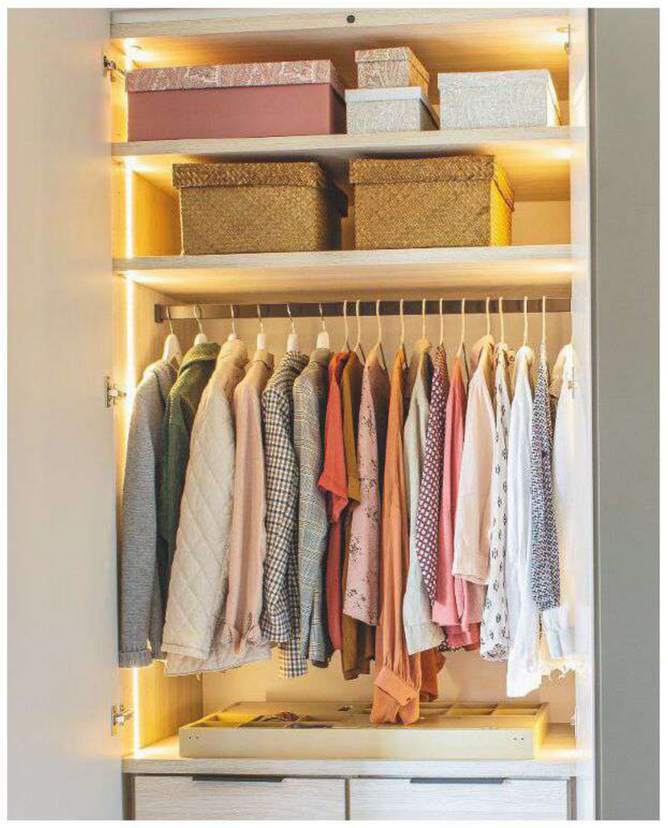
**Helecho.** Tampoco necesita mucho mantenimiento. Le gusta estar en semisombra y la humedad. Colócalo sobre un plato con guijarros y agua. Funciona en el baño.

ALTERNATIVA A LA NAFTALINA

## Armarios sin polillas

**Madera de cedro.** Su agradable aroma, derivado de sus aceites naturales, es un eficaz repelente contra estos insectos que pueden llegar a destrozar la ropa. Además, el cedro absorbe la humedad del ambiente y, por tanto, también la que se acumula a veces en los armarios, previniendo la formación de moho y malos olores en su interior.

**Cómo usarla.** Puedes emplear la madera de cedro de formas diversas. Una opción es impregnar con su aceite esencial bolitas de algodón y luego repartirlas por estantes y cajones. También se venden bolas de cedro en los supermercados. E incluso se comercializan unos anillos de madera de cedro pensados para ser colgados de las propias perchas.



¡PRUÉBALA!

## La fórmula mágica para limpiar los colchones

Mezcla en un recipiente 2 cucharadas de bicarbonato, 1 cucharadita de pasta de dientes, 1 tapón de detergente, 4 cucharadas de agua oxigenada y agua caliente. Humedece un trapo varias veces en el preparado, envuelve con él la plancha y pásala bien caliente sobre las manchas del colchón. Desaparecerán de forma increíble.

MUY EFECTIVO

## Cómo eliminar restos de pegamento de las puertas

A veces se quedan en las puertas de las habitaciones o en las de algunos armarios tras haber tenido puestos colgadores adhesivos (para colgar ropa, paños de cocina...). Si quieres eliminar sus restos...

- **Necesitas** un bote de laca fuerte, una rasqueta, un limpiahogar y un trapo limpio.
- **Rocía bien** los restos de pegamento con la laca y luego ve pasando la rasqueta. Tendrás que repetir la operación varias veces.
- **Acaba** pasando por la zona el paño impregnado en limpiador.

DE FORMA ORIGINAL

# DECORAR LAS PAREDES SIN UTILIZAR CUADROS

## Te damos algunas ideas para dotarlas de mucha personalidad y estilo

**CAROLINA GONZÁLEZ**
Directora adjunta de El Mueble
www.elmueble.com

**Con un mural.** Igual que pasa con el papel pintado, encontrarás murales decorativos de los más diversos motivos: paisajes naturales, escenas urbanas, dibujos abstractos, diseños florales, ilustraciones inspiradas en cuentos...

**Con marcos.** Si son bonitos y tienen colores y estilos que complementan entre sí (por ejemplo, vintage) y con la decoración general, te quedarán genial.

**Con una alfombra de fibra.** Una redonda, por ejemplo, puede quedar bonita sobre una cómoda de madera *raw* (sin barnizar ni pulir). Puedes hacer lo mismo con individuales o cestos igualmente de fibra.

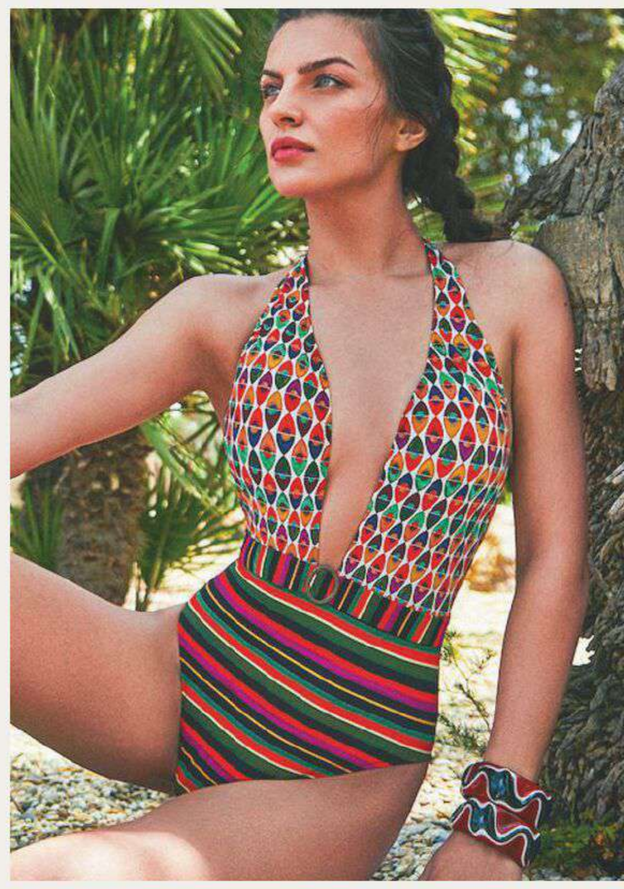
**Con mensajes.** Desde palabras como "amor" o "sueño" hasta iniciales. Compra letras de madera y píntalas en los tonos que te gusten. También puedes encargar vinilos con frases (de películas, de libros...) que tengan un significado para ti.

**Con estantes.** Puedes colocarlos con formas geométricas (rectangulares, triangulares...) y meter dentro libros combinados con figuras decorativas, velas, flores preservadas...

# Es nuevo

**RED POINT**
ORIGINALES BAÑADORES DE CORTE ASIMÉTRICO

Diseñados para lasmujeres que buscan un look atrevido y sofisticado, estos bañadores combinan elegancia e innovación. Cada pieza de la colección está pensada para resaltar la figura de manera espectacular. Ya sea con un hombro descubierto, cortes estratégicos o escotes asimétricos. Confeccionados con tejidos de alta calidad que aseguran comodidad y durabilidad. Descubre la colección en: **https://redpointbeachwear.com/es/**



**SENSILIS**

**EFECTO LIFTING**

Rejuvenece la piel al instante con el bálsamo sorbete refrescante Peptide [AR]. Mejora la firmeza y la elasticidad, tiene un efecto calmante y rellena las arrugas.

**https://sensilis.com/es**

**SILVIA OLIETE**
**I AM THE RETINART**

Crema facial que mejora la capacidad de regeneración de la piel y retrasa su envejecimiento. Sin los indeseados efectos secundarios ligados al uso de retinol. **www.blauceldona.com**

**LA FREIXENET VILLA EXPERIENCE,** NUEVA ERA

Freixenet presentó la nueva era de la marca a través de 12 influencers en el parque natural del Garraf. Y dio a conocer su nueva imagen, más moderna y elegante. **www.freixenet.es**

MARTA MASI
**LÁPIZ LABIAL HIDRATANTE**

Labial Wine es una barra de labios ultra hidratante con un toque de color rojo. Gracias a su pigmento, consigue el efecto óptico de que los dientes parezcan más blancos. Perfecto para un look de verano seductor. **www.martamasi.com**

CONTRA EL CALOR

# Deliciosos postres helados

Son el punto final perfecto para cualquier comida o cena especial que organices este verano. ¡Triunfarás seguro!

## PASTELITO DE PLÁTANO

4 30 min

- 3 planchas de bizcocho preparado (300 g)
- 4 plátanos
- 1 lima
- 50 g de azúcar
- 250 ml de nata montada
- 100 g de chocolate blanco
- 25 g de azúcar glas

**Exprime la lima** y filtra luego su zumo para que no quede pulpa en él. Ralla la cáscara y resérvala. Pela los plátanos, trocéalos y tritúralos con el azúcar y el zumo de lima.

**Añade la nata** y mézclala a los ingredientes anteriores mediante movimientos envolventes. Introduce después la preparación en el congelador durante 2 horas, removiendo cada 30 minutos.

**Corta cada plancha** de bizcocho en 4 círculos con ayuda de un cortapastas. Monta los pastelitos alternando 3 círculos de bizcocho con 2 capas de la crema de plátano preparada anteriormente. Resérvalos en el congelador.

**Retira los pastelitos** del congelador, decóralos con azúcar glas, ralladura de lima y virutas de chocolate blanco. Sírvelos.

# SEMIFRÍO DE NARANJA CON CROCANTI DE ALMENDRA

8 | 45 min + congelado

- 4 huevos
- 120 g de azúcar
- 4 naranjas
- 1 limón
- 6 hojas de gelatina
- 3 dl de nata para montar

Para el crocanti:

- 75 g de azúcar
- 75 g de almendras tostadas
- Unas gotas de zumo de limón

**Lava las naranjas** y el limón. Ralla la cáscara hasta obtener 1 cucharada de ralladura de cada tipo, y exprímelos. Casca los huevos separando las claras de las yemas. Bate las últimas con el azúcar. Incorpora la ralladura y el zumo, y agrega la gelatina ablandada en agua y bien escurrida.

**Calienta la mezcla** a fuego lento y removiendo, hasta que se deshaga la gelatina. Deja enfriar. Monta la nata y las claras a punto de nieve, por separado. Incorpóralas a la crema de cítricos y viértela en un molde rectangular. Cúbrelo con film y congela 6 horas. Tritura las almendras del crocanti.

**Cuece el azúcar** con el zumo de limón 3 minutos, hasta que empiece a dorarse. Añade las almendras, remueve y cuece 2 minutos más. Extiende la mezcla en una fuente forrada con papel sulfurizado. Deja que se solidifique y pícala. Desmolda el semifrío, decóralo con el crocanti y sírvelo enseguida.

**TRUCO**

La gelatina no debe hervir nunca o perderá el poder gelificante que buscas.

# SUFLÉ DE MELÓN CON SALSA DE CEREZAS

4 | 45 min

- 500 g de pulpa de melón
- 2 claras
- 150 g de azúcar
- 100 ml de nata para montar
- 5 hojas de gelatina
- 300 g de cerezas
- Una pizca de sal
- Unas hojas de menta

**Cuece 1 tacita** de agua con 90 gramos de azúcar durante 4 minutos, hasta que obtengas un almíbar. Monta luego las claras a punto de nieve junto con la sal.

**Añade el almíbar** a continuación y sigue batiendo enérgicamente. Limpia de pepitas la pulpa de melón y trtúrala. Hidrata la gelatina en agua fría durante 5 minutos. A continuación, escúrrela, disuélvela en 1 cucharada de agua muy caliente y añádela al batido de melón.

**Monta la nata** e incorpórala también. Añade las claras removiendo con una espátula de arriba abajo. Vierte la preparación resultante en 4 moldecitos que sean antiadherentes y déjalos dentro del congelador durante 4 horas.

**Lava las cerezas,** deshuésalas y cuécelas con el azúcar restante, a fuego lento, durante unos 15 minutos; deja enfriar y tritura bien. Retira los suflés del congelador, desmóldalos y sírvelos con la salsa. Decora cada uno con unas hojas de menta lavadas y secas.

# Cocina fácil

## PASTEL HELADO DE SOLETILLA CON NATA Y CHOCOLATE

4 15 min

- 400 ml de nata montada
- 50 g de chocolate negro
- 50 g de chocolate con leche
- 100 g de bizcochos de soletilla

**Ralla el chocolate** con un rallador de orificios finos y reserva un poco para decorar al final. Forra un molde alargado de plum cake con film transparente dejando que sobresalga un trozo por los lados más largos.

**Dispón una capa** de bizcochos en el fondo del molde, con cuidado de no superponerlos. Añade un poco de nata montada y nivélala con ayuda de una espátula.

**Ve alternado capas** de bizcochos de soletilla, nata y chocolate hasta agotar los tres ingredientes; termina con una capa de bizcocho. Cúbrelos con el film que habías dejado sobresaliendo por los lados largos del molde y déjalo en el congelador durante por lo menos 2 horas.

**Retira de la nevera,** estira el film y desmolda el pastel, dándole la vuelta al molde con mucho cuidado para que no se desmonte. Sírvelo espolvoreado con el chocolate reservado.

**Una versión distinta.** También estará riquísimo si lo rellenas con trufa y luego lo espolvoreas por encima con un poco de chocolate blanco rallado. ¡Prúebalo!

**TRUCO**
Queda aún más deliciosa con un poco de canela espolvoreada por encima.

## MOUSSE DE MANZANA CON SALSA DE YOGUR

4 40 min

- 4 manzanas, 1 limón
- 4 dl de nata líquida
- 4 huevos, 200 g de azúcar
- 4 hojas de gelatina
- 2 dl de helado de vainilla
- 1 yogur griego, 4 nueces peladas
- Unas hojitas de menta

**Exprime el limón** y filtra el zumo. Lava las manzanas y reserva media en la nevera. Pela las demás, córtalas en cuartos, retira el corazón y trocéalas. Bátelas con el zumo de limón hasta obtener un puré.

**Monta la nata** con 100 gramos de azúcar. Casca los huevos separando yemas y claras. Monta estas a punto de nieve, con el resto del azúcar. Hidrata la gelatina en agua fría.

**Hierve 1/4 parte** del puré de manzana. Retira, añade las hojas de gelatina escurridas y remueve hasta diluirlas. Agrega el resto del puré y mezcla. Añade la nata montada, mezcla e incorpora el merengue.

**Rellena 4 moldecitos** de silicona semiesféricos hasta la mitad con la crema preparada, agrega 1 nuez y termina de rellenarlos. Tápalos con film y déjalos 24 horas en la nevera.

**Bate el yogur** con el helado. Corta en tiritas la 1/2 manzana reservada. Desmolda las mousses y decóralas con las tiritas de manzana y unas hojas de menta lavadas y secas. Riega con un cordón de la salsa de yogur y sirve enseguida.

# TARTA SEMIFRÍA DE STRACCIATELLA

6 40 min

- 4 yogures de stracciatella
- 50 g de chocolate negro
- 100 ml de nata líquida
- 150 g de nata montada
- 3 hojas de gelatina
- 125 g de leche condensada
- 200 g de galletas maría
- 80 g de mantequilla
- 20 g de cacao en polvo

**Tritura las galletas** y mézclalas con la mantequilla fundida y cacao (reserva un poco para decorar al final). Dispón un aro de 18 cm de diámetro en una fuente y luego rellena la base con la preparación anterior, apretándola ligeramente.

**Deja las hojas** de gelatina en remojo con agua fría durante unos 10 minutos. Calienta luego la nata líquida y añádele la gelatina escurrida, sin parar de remover.

**Mezcla los yogures** con la leche y 30 gramos de chocolate troceado. Añade la mezcla de nata y gelatina cuando esté templada, y a continuación agrega también la nata montada.

**Vierte esta preparación** sobre la base de galleta y deja reposar dentro de la nevera durante un mínimo de 3 horas. Desmolda luego el pastel y sírvelo bien frío espolvoreado por encima con el cacao reservado al principio y con el resto del chocolate cortado en virutas.

**TRUCO**

Mete las galletas en una bolsa y pásales un rodillo por encima para trocearlas.

# HELADO CON ALMÍBAR DE MANGO

6 40 min

- 600 ml de helado de corte en barra (vainilla y chocolate)
- 6 galletas cuadradas de barquillo para helado

Para el almíbar:

- 3 mangos
- 1 limón
- 125 g de azúcar
- 1 rama de canela
- 2 clavos de olor

**Exprime el limón** y cuela el zumo. Pon al fuego un cacito con 200 ml de agua y el azúcar, y lleva a ebullición. Baja la intensidad de la llama y cuece unos 15 minutos, hasta que obtengas un almíbar ligero.

**Pela los mangos** y corta la pulpa en trocitos, eliminando el hueso; incorpóralos al almíbar, con la canela, los clavos y el zumo de limón. Cuece 5 o 6 minutos más y retira del fuego; no te pases de ese tiempo para evitar que la fruta se ablande.

**Introduce el almíbar** de mango dentro de un tarro de cristal de boca ancha y deja que se enfríe. Ponle la tapa y reserva en la nevera.

**Retira el helado** del congelador unos minutos antes de servir y córtalo en 6 cuadrados de 2 o 3 cm de grosor. Reparte las galletas en los platos y coloca encima el helado. Para finalizar, cubre con 1 o 2 cucharadas del almíbar de mango y sirve.

LECTURAS
Nº 3 776- 7 de agosto de 2024

**DIRECTOR** Luis Pliego

**DIRECTORA DE ARTE** Susana de Almeida
**JEFES DE REDACCIÓN** Rafael Bladé, Aida García, Karmele Izaguirre

**JEFE DE FOTOGRAFÍA** Alfredo Garófano
**FOTOGRAFÍA** Pedro Pernía
**EDICIÓN GRÁFICA** Roser Camps
**JEFA DE COMPRAS** Marta Platel
**REDACCIÓN** Sílvia Quiroga, Estela Cebrián
**MAQUETACIÓN** Dolors Cabeceran (jefa de maqueta), Jordi Juncosa
**TRATAMIENTO DE IMAGEN** Cristina Molinero

**LECTURAS PRÁCTICA**
**DIRECTORA DE ARTE** Ángela Marín
**REDACTORA JEFA** Carmen L. Santamarta
**REDACCIÓN** Lluïsa Sanmartín

**WWW.LECTURAS.COM**
**DIRECTOR** José Confuso
**REDACTORA JEFE** Gema Amil
**REDACCIÓN WEB** Estefanía Fernández, Jara Bravo, Adrián López,Raquel Bernal

**COLABORADORES EXTERNOS** Óscar Aragón, Isabel Bertral, Anxo F. Couceiro, Natàlia Galbán, Enric Gisbert, Montse Jolis, Laura Martín, Sonia Murillo, Noelia Zazo

**ARCHIVO/DOCUMENTACIÓN** Ruth Cervelló
**SECRETARIA DE DIRECCIÓN** Àngels Ortega
**REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN** Barcelona: Diagonal, 189. 08018 Barcelona. Tel. 93 415 73 74 lecturas@rba.es Madrid: López de Hoyos, 141. 28002 Madrid. Tel. 91 510 66 00

RBA PUBLIVENTAS

**CEO** Enrique Blanc
**DIRECTORA GENERAL** Ariadna Hernández Fox
**DIRECTORA COMERCIAL NACIONAL DE REVISTAS FEMENINAS** Mª del Mar Casals
**DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL** Serafín González
**SUBDIRECTOR DE ESTRATEGIA COMERCIAL Y DIGITAL** Iván Lorente
**SOLUCIONES DE IMPLEMENTACIÓN DE PUBLICIDAD DIGITAL** Alicia Cortés

MADRID Y NORTE:
**DIRECTORA DE OFICINA** Arantxa Sánchez
**DIRECTORAS DE PUBLICIDAD** Belén Pérez-Bedmar, Belén González
**SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD** Silvia Montalbán
**JEFA DE PUBLICIDAD** Juncal Utrilla
**COORDINADORA DE PUBLICIDAD** Yolanda Trigueros
**PUBLICIDAD MADRID** López de Hoyos, 141. 28002 Madrid. Tel. 91 510 66 00

BARCELONA Y LEVANTE:
**DIRECTORAS DE PUBLICIDAD** Ángela Carpio, Olga Fernández, Cristina Hombravella
**COORDINADORA DE PUBLICIDAD** Ainhoa Argente
**PUBLICIDAD BARCELONA** Diagonal, 189. 08018 Barcelona. Tel. 93 415 23 22

RBA REVISTAS

**PRESIDENTE** RICARDO RODRIGO
**EDITORA** ANA RODRIGO
**DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO** JOAN BORRELL
**DIRECTORA GENERAL** AUREA DIAZ

**DIRECTORA EDITORIAL** Susana Gómez Marculeta
**DIRECTORA DE MARKETING** Berta Castellet
**DIRECTORA CREATIVA** Jordina Salvany
**DIRECTOR GENERAL DE OPERACIONES** Josep Oya
**DIRECTOR DE PRODUCCIÓN** Ramon Fortuny

**LECTURAS** no se hace responsable de la opinión de sus colaboradores, en los trabajos publicados, ni se identifica necesariamente con la misma. Prohibida la reproducción total o parcial de cualquier información gráfica o literaria, sin autorización de la Dirección.
**Distribución:** Logista Publicaciones
**Depósito legal:** B-20-1958
**ISSN Revista de papel:** 0047-4304
**ISSN Revista digital:** 2014-606X
**Printed in Spain**

**Atención al suscriptor y lector:** suscripciones@rba.es

**LECTURAS** es miembro de la Asociación de Revistas de Información, ARI, asociada a la Federación International of Periodical Press FIPP.
OFICINA DE JUSTIFICACIÓN DE LA DIFUSIÓN

**© RBA REVISTAS, S.L. 2024**

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, almacenamiento en cualquier medio o soporte, distribución, comercialización y comunicación pública de la presente publicación, su transformación total o parcial, así como la de sus textos, dibujos, fotografías, portada, marca y cualquier contenido. La prohibición alcanza también a cualquier uso de los contenidos relativos a la denominada inteligencia artificial. Tampoco se pueden utilizar para recopilaciones, reseñas, revistas de prensa o citas, sin la autorización expresa y por escrito de la titularidad de la revista. La infracción de cualquier derecho sobre la presente publicación, titularidad de RBA REVISTAS, S.L., será perseguida siguiendo las leyes aplicables y se exigirá a los infractores la imposición de las sanciones civiles y/o penales establecidas en la normativa vigente, y las indemnizaciones que correspondan.

# *La receta de Rafuel*

**EL CHEF QUE TRIUNFA EN INSTAGRAM (@rafuel55)**

**LOS TRUCOS DEL CHEF**

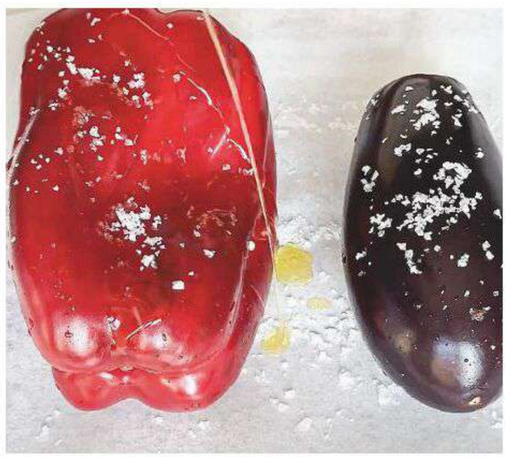
- **Horneado justo.** No caigas en la tentación de hornear el salmón más allá de los 10 minutos indicados para que esté bien hecho. Lo que lograrías es que te quede 'astilloso'.
- **Más bonito.** Tu presentación ganará si decoras el salmón además de con eneldo fresco con unas flores comestibles. A mí me encantan las de ajo, por su bonito color.

# Salmón al horno

## Sobre una base buenísima de berenjena y pimiento

2 | 50 min

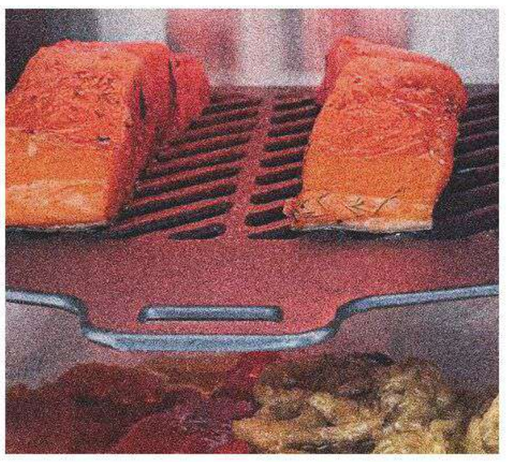
- 2 supremas de salmón
- 1 berenjena, 1 pimiento
- 250 ml de soja
- 1 cda. de miel, eneldo
- Aceite de oliva, pimienta



1. **Riega con** aceite las verduras, sálalas y hornéalas envueltas en papel de plata a 250º durante 25 minutos.

2. **Prepara una** marinada mezclando la soja, la miel, el eneldo y la pimienta. Mezcla bien para integrar todo.

3. **Marina el** salmón en la mezcla anterior durante 15 minutos. Pela las verduras cuando se enfríen.



4. **Hornea el** salmón a 250º 10 minutos. Sírvelo sobre las verduras, pincela con marinada y decora con eneldo fresco.

# Horóscopo

Charlize Theron (49).

## LEO

23 julio-22 agosto

En estos momentos acusas un bajón de energía, pero no te preocupes porque remitirá en muy pocos días. Volverás a ser la de siempre, luchando con determinación en pos de tus objetivos. Pero también **debes descansar y relajarte.** Si tu situación sentimental te causa inquietud o te agobia mucho, decídete a poner punto final a algo que juega en tu contra. No será fácil al principio, pero pronto te alegrarás de haber tomado la decisión.

## ARIES

21 marzo-19 abril

Complicaciones en el amor, tendrás que hacerle comprender a tu pareja lo importantes que son para ti la confianza, el respeto y la libertad. Hazlo o no conseguirás la felicidad a la que aspiras. **Buena racha profesional** que supondrá un avance en tu economía y también en tu bienestar. Estarás ahora muy valorada, tenlo en cuenta.

## TAURO

20 abril-20 mayo

Si te molesta la actitud de tu pareja cuando habla con otras chicas, díselo abiertamente pero a solas. Si no logras que actúe de otro modo, piénsatelo antes de seguir con él. **Estás refugiándote en el trabajo para evadirte de ello.** Afróntalo con actitud positiva. Sea cual sea el resultado, saldrás ganando.

## GÉMINIS

21 mayo-20 junio

El amor será protagonista en tu vida durante estos días si estás en pareja. **Tu relación se consolidará y reinará la pasión.** Prepara una salida de fin de semana, será una luna de miel. También en el trabajo te llega ahora una gran oportunidad para progresar. Presta atención a las señales.

## CÁNCER

21 junio-22 julio

La nostalgia empañará el aspecto sentimental, pero será solo una tormenta de verano, pronto volverá a lucir el sol. Prepárate para una semana de lucha, tanto para alcanzar objetivos como para no perder lo que ya tienes. **Los retos a los que te enfrentes ahora serán muy positivos** para ti.

## VIRGO

23 agosto-22 sept

Empiezas a disfrutar de la vida, especialmente si eres un corazón libre. Aunque no quieras atarte aún en una relación seria, **podrás vivir un romance muy apasionado** que puede hacerte cambiar de idea. Tu punto negro será la economía. Un gasto importante e inesperado hace peligrar tus vacaciones.

## LIBRA

23 sept-22 oct

**Cambios profesionales te beneficiarán,** te sentirás más cómoda y apreciada. En el amor, se acerca el momento de alcanzar objetivos que parecían lejanos. Deja de considerar imposible a alguien, ahora lo tendrás a tu alcance. Aleja la melancolía y prepárate para vivir grandes momentos.

## ESCORPIO

23 oct-21 nov

Reflexiona con calma antes de tomar cualquier decisión. Esta semana **gozas de una excelente conjunción astral planeando sobre tu signo** que aumentará la confianza en ti misma. Si estás en pareja, te esperan días geniales, quizá incluso con petición de compromiso o de matrimonio.

## SAGITARIO

22 nov-20 dic

Ahora puedes alcanzar objetivos importantes. El éxito te espera, solo falta que dejes de lado tu excesiva modestia y te lances a conseguirlo. Además, **tu carisma está en lo más alto, conseguirás lo que te propongas** tanto en el trabajo como en el amor. Enamorarás a quien quieras y le harás muy feliz.

## CAPRICORNIO

21 dic-20 de enero

Los astros crean cierta tensión en lo sentimental para las nativas de tu signo. Si surgen discusiones con tu pareja, pasa de puntillas, pronto la armonía volverá y podrías lamentar algo que dijiste. **Semana fantástica en el ámbito familiar** y social, con reencuentros y momentos geniales.

## ACUARIO

21 enero-19 febrero

**Te espera una semana de mucha movida profesional,** con gran cantidad de trabajo y no precisamente bien remunerado. Afróntalo en positivo, el Universo compensará tu esfuerzo. En el amor, descubrirás ahora que la profundidad de los sentimientos que te unen a tu pareja es recíproca.

## PISCIS

20 febrero-20 marzo

Mantente al margen de toda discusión, muy especialmente en el ámbito familiar: te sería difícil recuperar el buen rollo. Céntrate en lo sentimental, también hay tensiones. **Si quieres hablar de temas espinosos con tu pareja, aplázalo** hasta la semana próxima. Y vigila también tu economía.

## PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS

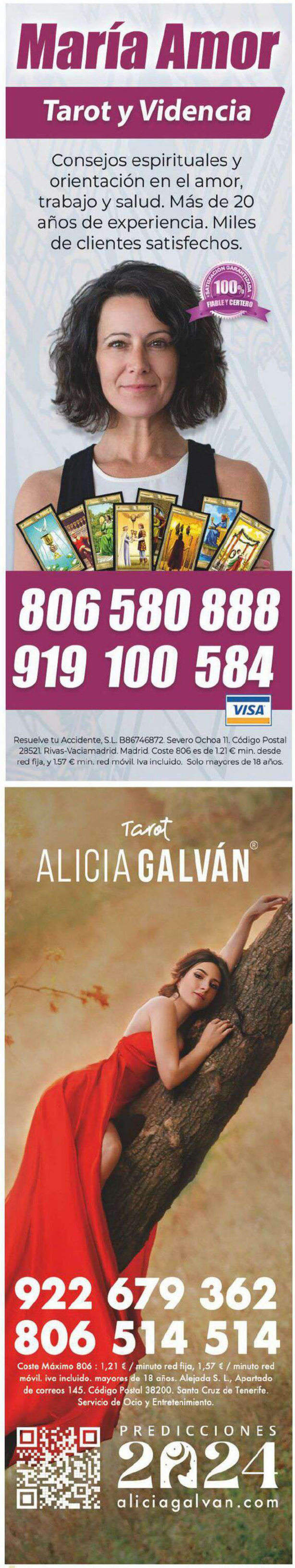
43
MEGHAN MARKLE

51
EDUARDO NORIEGA

74
LOLES LEÓN

32
KARLIE KLOSS

52
EVA HACHE

# Felizcumpleañ

El vivo retrato de su madre

Carlota, que guarda un gran parecido con su madre, es la segunda hija de la princesa Carolina y Stefano Casiraghi, que falleció cuando la pequeña tenía cuatro años.

MEDIO AÑO JUNTOS

## CARLOTA CUMPLE 38 ENAMORADA DE UN ESCRITOR

El nuevo amor de la hija de Carolina de Mónaco es Nicolas Mathieu, está divorciado y es padre de un niño de once años

Tenía solo cuatro años cuando la trágica muerte de su padre, Stefano Casiraghi, en un accidente de mononáutica, destrozó a la familia. La princesa Carolina y sus tres hijos se trasladaron a la Provenza, donde Carlota creció junto a sus hermanos en un entorno rodeado de naturaleza. El 3 de agosto celebrará su 38 cumpleaños con sus hijos, Raphaël, hijo de su relación con Gad Elmaleh, y Balthazar, nacido de su matrimonio con Dimitri Rassam, del que se separó hace unos meses. Ahora, Carlota está enamorada del escritor Nicolas Mathieu.

La pasión por la literatura es lo que habría unido a Nicolas Mathieu (45) y a Carlota Casiraghi.

ESTE VERANO REFRESCA TU MENTE CON

# PASATIEMPOS

PARA ADULTOS

DIVIÉRTETE, APRENDE Y PON A PRUEBA TU INGENIO EN UN VIAJE ÚNICO

## Y ADEMÁS... ¡CON REGALO SORPRESA EN EL INTERIOR!

Compra tu libro y podrás entrar en el sorteo de una de estas 10 maletas Samsonite perfecta para tus viajes.

# Bonito del Norte Ortiz.
## El sabor de las cosas bien hechas

¿A qué sabe la tradición? ¿A qué sabe la confianza?
Saben a Bonito del Norte ORTIZ, pescado con caña, uno a uno.
Una forma de hacer y de ser que mantiene viva una tradición.
**Bonito del Norte ORTIZ. El sabor de las cosas bien hechas.**

**Desde 1891**